BẬC THẦY CỦA TÌNH YÊU

THE MASTERY OF LOVE

Tác giả: Don Miguel Ruiz

Chương I: MỘT TÂM TRÍ BỊ TỔN THƯƠNG

Có thể bạn chưa bao giờ nghĩ về điều này, nhưng ở một mặt này hay mặt kia, chúng ta đều là những bậc thầy. Chúng ta là những bậc thầy khi mang trong mình sức mạnh để sáng tạo và tự điều khiển cuộc sống của chính mình.

Cũng giống như xã hội và các tôn giáo trên toàn thế giới xây dựng nên những câu chuyện huyền thoại, ta tự tạo huyền thoại của chính mình. Những thần thoại của bản thân luôn bao gồm anh hùng và kẻ ác, thiên thần và ác quỷ, vua chúa và thường dân. Chúng ta tự xây dựng một thế giới trong tâm trí, với vô vàn các nhân cách khác nhau cho bản thân mình. Rồi chúng ta tự làm bậc thầy cho những nhân cách và hình ảnh để sử dụng trong tuỳ từng trường hợp. Chúng ta trở thành những nghệ sĩ giả vờ và diễn tròn vai, chúng ta là bậc thầy của việc trở thành những gì bản thân tin tưởng. Khi gặp những người khác, chúng ta lập tức phân loại họ, và giao cho họ một vai trò cố định trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta tự tạo nên một hình ảnh của những người khác, tuỳ theo việc bản thân tin rằng họ là gì. Chúng ta làm điều tương tự với bất cứ ai hay điều gì xuất hiện xung quanh cuộc sống của mình.

Bạn có sức mạnh để sáng tạo. Sức mạnh ấy mạnh mẽ đến nỗi những gì bạn tin biến thành sự thật. Bạn tự tạo ra hình ảnh bản thân mình theo cách mà mình tin tưởng. Bạn sống theo một cách cố định vì đó là cái bạn tin tưởng. Toàn bộ thực tế của bạn, những gì bạn tin tưởng thực ra chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Bạn cũng có sức mạnh giống như mọi con người khác trên thế giới này. Điểm khác biệt duy nhất giữa bạn và một người là cách bạn sử dụng sức mạnh ấy, và cái bạn tạo nên với sức mạnh ấy. Bạn có thể giống người khác ở nhiều mặt, nhưng sẽ không ai trên đời này lại sống theo cách bạn đang sống.

Bạn luyện tập cả đời để trở thành hình ảnh bản thân mà mình mong muốn, và thành thục đến mức trở thành bậc thầy của niềm tin của mình. Bạn trở thành bậc thầy của những tính cách và tin tưởng của bản thân, bạn thành thục mọi hành động, phản ứng. Bạn luyện tập hàng năm trời và đạt đến mức độ bậc thầy của cái bạn muốn mình trở thành. Một khi chúng ta nhận ra rằng mỗi chúng ta đều là bậc thầy, thì chúng ta có thể nhìn rõ chúng ta là kiểu "bậc thầy" gì.

Khi còn nhỏ, khi có vấn đề với ai, chúng ta nổi giận. Dù lý do là gì, sự giận dữ đó tự làm vấn đề tan biến, và chúng ta có được điều mình muốn. Nó xảy ra ngay trong khoảnh khắc ta phản ứng với sự giận dữ, và chúng ta nhận ra rằng nếu mình giận, thì sẽ đuổi vấn đề đi. Thế là ta miệt mài luyện tập, cho đến khi trở thành chuyên gia của tức giận.

Cũng cùng cách đó, ta trở thành bậc thầy của ghen tuông, nỗi buồn và tự chối bỏ bản thân. Mọi khổ đau và buồn rầu đều là nhờ luyện tập. Ta tự thoả hiệp với bản thân, ta luyện tập cách thoả hiệp đến khi thuần thục. Cách ta nghĩ, cách ta cảm nhận, cách ta phản ứng trở nên đều đặn đến mức ta chẳng cần để tâm vào cái ta làm nữa. Nó đơn giản là ta sẽ hành động theo vài cách cố định.

Để trở thành bậc thầy của yêu, ta cần tập yêu. Nghệ thuật của một mối quan hệ cũng là nghệ thuật của toàn thể, và cách duy nhất để thành thục chính là luyện tập. Để trở thành bậc thầy của một mối quan hệ, chẳng có cách nào khác là hành động. Đây không còn là chuyện của các khái niệm hay kiến thức tích lũy được. Nó là chuyện ở hành động mà thôi. Và tất nhiên, để hành động thì phải có kiến thức, hay ít nhất là nhận thức được cách con người đang làm.

Hãy thử tưởng tượng bạn đang sống trên một thế giới mà ai cũng có một bệnh nào đó về da. Trong suốt hai ba ngàn năm, tất cả loài người trên trái đất đều cùng có một loại bệnh: trên toàn cơ thể là những vết thương bị nhiễm trùng, những vết thương rỉ máu chỉ chạm vào cũng đủ đớn đau. Tất nhiên, nếu ai cũng bị thì người ta nghĩ đây sẽ là tình trạng da hoàn toàn bình thường. Và mọi quyển sách y học đều mô tả trạng thái da này là hoàn toàn bình thường.

Khi mới sinh ra, da của bạn hoàn toàn lành lặn và khoẻ mạnh, nhưng đến tầm ba, bốn tuổi, những vết thương đầu tiên trên da bắt đầu xuất hiện. Đến tuổi dậy thì, những vết thương này bắt đầu xuất hiện chằng chịt trên cơ thể.

Bạn có tưởng tượng được những người này sẽ đối xử với nhau như thế nào không? Để ở bên người khác, họ phải bảo vệ vết thương của mình trước đã. Họ không dám chạm vào da người khác vì nó quá đau đớn. Nếu vô tình bạn chạm vào da ai đó, lập tức nó sẽ đau đớn vô cùng và người đó sẽ phát điên lên và chạm lại vào da của bạn, để trả thù. Thế nhưng, bản năng yêu thương vẫn quá mạnh mẽ nên bạn sẵn sàng trả giá để có được mối quan hệ với người khác.

Nào, giờ hãy tưởng tượng một điều kỳ diệu xuất hiện. Bạn tỉnh dậy và da bạn được chữa lành hoàn toàn. Chẳng còn vết thương nào nữa, chẳng còn đớn đau khi chạm vào cơ thể. Với làn da khoẻ mạnh, bạn cảm nhận được sự tuyệt vời khi chạm và cơ thể của mình. Bạn có tưởng tượng được mình là người duy nhất lành lặn trong một thế giới mà ai cũng bị bệnh về da không? Bạn chẳng thể chạm được vào bất cứ ai vì nó sẽ làm họ đau, và cũng chả ai dám chạm vào bạn vì họ sợ sẽ làm bạn đau.

Nếu bạn có thể tưởng tượng được điều này, ắt hẳn bạn sẽ hiểu cảm giác khi một người ngoài hành tinh đến thế giới này và tương tác với loài người. Nhưng chẳng phải làn da cơ thể chúng ta chằng chịt vết thương. Vị khách đó sẽ nhận ra tâm trí con người là thứ đang bị đau ốm, và họ mắc một chứng bệnh đáng sợ mang tên "Sợ hãi". Cũng như cách ta mô tả các thương tổn ở làn da, cơ thể tinh thần tràn đầy những thương tích, và những vết thương này mưng mủ những nọc độc cảm xúc. Những triệu chứng của loại bệnh này chính là sự giận dữ, ghét bỏ, nỗi buồn, ghen tị và đạo đức giả. Hậu họa là con người phải gánh chịu những nỗi đau.

Tất cả chúng ta đều ốm yếu vì cùng một căn bệnh. Ta còn có thể nói rằng thế giới này chính là một bệnh viện tâm thần khổng lồ. Những căn bệnh tâm trí này đã tồn tại trên thế giới hàng ngàn năm, và trong các quyển sách y học, những quyển sách tâm lý, các nhà tâm lý vẫn mô tả căn bệnh này là bình thường. Dù họ có nói đây là điều hoàn toàn bình thường, thì xin thưa các bạn, nó chẳng ổn tẹo nào đâu.

Khi nỗi sợ trở nên quá lớn, tư duy của trí não sẽ sụp đổ và chẳng thể tiếp nhận những vết thương hay nọc độc này nữa. Trong những quyển sách tâm lý, ta gọi đây là bệnh tâm thần. Chúng ta gọi đó là bệnh tâm thần phân liệt, hoang tưởng, loạn óc, nhưng những bệnh này được tạo ra khi tâm lý trở nên sợ hãi và vết thương rất đau đớn, nên thà phá bỏ mối liên hệ với thế giới quan bên ngoài còn hơn.

Loài người sống trong một sợ hãi thường trực là sẽ bị tổn thương, và nó sẽ gây nên rắc rối cho cuộc sống. Cái cách chúng ta liên hệ với nhau đau đớn tinh thần đến mức chẳng có lý do gì ta cũng giận, ghen tuông, tham lam, buồn bã. Ngay cả việc nói "Tôi yêu bạn" cũng trở nên đáng sợ. Nhưng dù nó có đau đớn và sợ hãi đến đâu khi có những kết nối về cảm xúc, ta vẫn miệt mài cố gắng, bước vào mối quan hệ, kết hôn và sinh con.

Để bảo vệ những vết thương tinh thần, và bởi vì chúng ta quá sợ bị tổn thương, loài người đã tạo nên một điều gì đó vô cùng phức tạp trong não bộ: hệ thống phản đối. Trong hệ thống phản đối đó ta chính là những kẻ nói dối hoàn hảo. Ta nói dối hoàn hảo đến mức ta tự lừa dối và tin vào lời nói dối của chính mình. Ta chẳng nhận ra mình đang nói dối, và thậm chí khi biết mình đang nói dối, ta tự đưa ra lý lẽ cho những lời nói dối ấy để bảo vệ những vết thương lòng.

Hệ thống chối bỏ giống nhưng một bức tường sương mờ ngay trước mắt, làm ta mờ mắt trước sự thật. Ta đeo lên những mặt nạ xã hội về việc tự nhìn thấy chính mình hay để người khác nhìn thấy mặt thật là quá đớn đau. Hệ thống phản đối này khiến ta giả vờ rằng mọi người đều tin những điều ta muốn họ tin về ta. Chúng ta dựng nên những hàng rào bảo vệ, khiến người khác tránh xa, nhưng những hàng rào ấy cũng đồng thời giữ rịt ta ở trong, ngăn trở ta với thế giới tự do. Loài người tự che chắn, bảo vệ bản thân, và khi ai đó nói: "Cậu khiêu khích tôi đủ rồi đấy", thì không hẳn điều đó đúng. Đơn giản là khi ấy, bạn đã chạm vào vết thương trong tâm trí họ, và họ phản ứng lại vì nó quá đau.

Khi bạn nhận thức được rằng mọi người xung quanh đều có vết thương tinh thần và nọc độc cảm xúc, bạn có thể dễ dàng thấu hiểu mối quan hệ giữa người với người mà Toltecs vẫn gọi là "Giấc mơ địa ngục". Theo quan điểm của Toltec, mọi thứ chúng ta tin tưởng về bản thân mình, và mọi thứ chúng ta biết về thế giới của chúng ta chỉ là một giấc mơ. Nếu bạn nhìn vào bất cứ định nghĩa về địa ngục trong bất kỳ tôn giáo nào, bạn sẽ nhận ra nó chính là xã hội loài người, cái cách mà ta mơ. Địa ngục là nơi chịu khổ, đầy sợ hãi, chiến tranh và bạo lực, một nơi chẳng có công bằng, một nơi mà sự trừng phạt không bao giờ kết thúc. Chỉ toàn người với người, những con người đi trước luôn xét đoán, đổ tại, tội lỗi, đầy nọc độc cảm xúc - ghen tuông, giận dữ, ghét bỏ, buồn bã, chịu đựng. Chúng ta tự tạo nên những con quái vật trong đầu vì chúng ta đã học cách sống giấc mơ địa ngục ngay với cuộc đời của mình.

Mỗi chúng ta tự tạo nên giấc mơ riêng cho mình, nhưng tổ tiên trước cũng tạo nên một giấc mơ lớn bao trùm, giấc mơ về xã hội loài người. Giấc mơ lớn ấy, giấc mơ về hành tinh chính là tập hợp của hàng triệu những người đang mơ, Giấc mơ lớn bao gồm các luật lệ xã hội, lề pháp, tôn giáo, các văn hoá khác biệt, cách sống khác nhau. Tất cả các thông tin này được lưu trữ trong đầu chúng ta như hàng ngàn giọng nói cũng nói với ta một lúc. Toltec gọi đây là "mitote".

Con người thật của chúng ta tràn ngập tình yêu, chúng ta là Sự Sống. Chúng ta chẳng liên quan quái gì đến giấc mơ, nhưng mitote che mắt chúng ta và khiến ta chẳng nhìn được bản chất thật của mình. Khi bạn nhìn giấc mơ dưới góc độ này, và nếu bạn nhận thức được chính bản thân mình, bạn sẽ thấy những hành vi của loài người thật lố bịch đến buồn cười. Cái mà mọi người nghĩ là hoạ lớn, nó chỉ là trò cười với bạn. Bạn nhìn thấy con người vật vã vì một điều gì đó chẳng quan trọng, một điều còn chẳng có thật. Nhưng chúng ta nào có lựa chọn nào. Chúng ta sinh ra trong cái xã hội này, lớn lên trong cái xã hội này, và chúng ta học cách để trở thành giống những người khác, làm điều phi lý mọi lúc, tranh đấu vì những thứ vớ vẩn.

Hãy tưởng tượng bạn đến một thế giới nơi mỗi người đều có một tâm trí, cảm xúc khác. Cách họ kết nối với mọi người luôn ngập tràn hạnh phúc, tình yêu, hoà bình. Giờ hãy thử tưởng tượng một ngày bạn tỉnh giấc trên trái đất, và bạn chẳng còn vết thương tâm trí nào trên người. Bạn chẳng còn sợ con người thật của mình. Dù người khác có nói gì với bạn, có làm gì bạn, bạn cũng không phật lòng, không thương tổn. Bạn chẳng còn cần bảo vệ bản thân. Bạn chẳng còn sợ để yêu, chia sẻ, mở cửa trái tim. Nhưng chẳng có ai như bạn. Thế thì bạn sẽ liên hệ với những người khác bị tổn thương và ốm yếu vì sợ như thế nào?

Khi con người mới được sinh ra, tâm hồn họ, cảm xúc của họ hoàn toàn khoẻ mạnh. Có thể đến khoảng ba và bốn tuổi, vết thương tinh thần đầu tiên sẽ xuất hiện và bạn bị "nhiễm độc cảm xúc". Nhưng nếu bạn quan sát một đứa trẻ chỉ hai, ba tuổi, nhìn cách chúng cư xử thì sẽ thấy chúng chơi đùa suốt ngày. Bạn thấy chúng cười liên tục. Sự tưởng tượng của những đứa bé này thật phong phú, cách chúng mơ mộng đầy sáng tạo và khám phá. Khi gặp chuyện gì, chúng phản ứng và bảo vệ bản thân, nhưng rồi sau đó chúng lập tức quên đi và lại tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, để chơi đùa, khám phá và tận hưởng niềm vui. Chúng sống trọn từng khoảnh khắc. Chúng chẳng xấu hổ vì quá khứ, cũng chẳng lo lắng cho tương lai. Trẻ con thể hiện cảm xúc của mình, chúng chẳng sợ yêu thương.

Những giây phút hạnh phúc nhất cuộc đời là khi ta được chơi đùa như trẻ nhỏ, khi ta ca hát và nhảy múa, khi ta khám phá và sáng tạo chỉ để cho vui. Thật tuyệt vời khi được cư xử như một đứa trẻ vì đây chính là tâm hồn của một con người hoàn toàn bình thường, cái một người mong muốn. Khi là trẻ con, ta trong sáng và thể hiện tình yêu đầy tự nhiên. Nhưng cái quái gì đã xảy ra với chúng ta vậy? Cái quái gì đã xảy ra với cả thế giới này?

Vấn đề là khi ta còn nhỏ, người lớn luôn có những "vấn đề tinh thần", và những vấn đề này cực dễ lây lan. Họ lây bệnh cho trẻ con như thế nào nhỉ? Họ "lôi kéo sự chú ý của ta", và dạy ta cách trở thành người lớn. Đó là cách ta truyền lại các vấn đề của bản thân cho con cái của mình, và đó là cách người lớn, thầy giáo, họ hàng và toàn xã hội những kẻ bệnh tật đã lây lan cho ta những mầm bệnh tinh thần ấy. Họ lôi kéo sự chú ý của chúng ta, và nhồi nhét những thông tin lặp đi lặp lại vào tâm trí ta. Đây là cách ta học. Đây là cách ta lập trình cho tâm trí con người.

Vấn đề nằm ở những chương trình, những thông tin ta nhồi nhét vào tâm trí. Khi có được sự chú ý của bọn trẻ con, ta dạy chúng ngôn ngữ, cách đọc, các cư xử, cách mơ ước. Ta "thuần hoá" loài người theo đúng cách ta thuần hoá một con chó hay bất cứ loài vật nào: Cơ chế thưởng và phạt. Điều này hoàn toàn bình thường. Cái ta gọi là sự giáo dục thực ra chính là quá trình thuần hoá loài người.

Ta sợ bị trừng phạt, rồi sau đó ta cũng sợ không được thưởng, không đủ "ngoan" trong mắt Bố hay Mẹ, họ hàng hay thầy cô giáo. Nhu cầu được chấp nhận bắt đầu sinh ra. Trước đó, chúng ta đâu quan tâm mình có được chấp nhận hay không. Quan điểm của người khác nào có quan trọng. Chúng không quan trọng vì chúng ta chỉ muốn chơi đùa và sống trọn vẹn hết mình trong hiện tại.

Thế nhưng, nỗi sợ của việc sẽ không được thưởng trở thành nỗi sợ của việc bị chối bỏ. Sợ chẳng đủ tốt cho ai đó sẽ khiến bản thân chúng ta tự thay đổi, và tự tạo nên những “hình ảnh” trong đầu. Và chúng ta cố trở thành cái "hình ảnh" mà họ muốn ta trở thành, chỉ để được chấp nhận, và được "thưởng". Chúng ta học cách giả vờ trở thành người khác, và luyện tập để trở thành người khác, chỉ để đủ tốt, đủ ngoan với Bố, với Mẹ, với thầy cô giáo, với tôn giáo, với bất cứ thứ gì. Ta miệt mài luyện tập, và thành thục việc giả vờ thành người khác.

Dần dần, ta quên mất bản thân mình là ai, và tự sống trong cái "ảo ảnh" của bản thân. Chúng ta tạo ra không chỉ một, mà vài "mặt nạ" của chính mình tuỳ vào từng nhóm người mà chúng ta tiếp xúc trong xã hội. Ta tạo một tính cách bản thân ở nhà, một tính cách ở trường, và khi ra đời thì ta càng tạo thêm nhiều tính cách nữa.

Cái này cũng áp dụng trong một mối quan hệ đơn giản giữa một người đàn ông và đàn bà. Người đàn bà cố thể hiện một "tính cách" trước mặt người yêu. Nhưng khi ở một mình, thì cô ấy là một con người khác. Người đàn ông cũng có, có một "tính cách bên ngoài" và một tính cách nội tâm. Khi họ lớn lên, tính cách bên trong

và ngoài đối lập và khác nhau đến gần như nó chẳng liên quan gì đến nhau. Vậy là trong mối quan hệ giữa hai người, đàn ông và đàn bà, có ít nhất bốn hình ảnh cùng tham gia. Làm thế nào để chúng hiểu được nhau nhỉ? Dĩ nhiên là không thể. Chúng có thể cố hiểu. Nhưng có quá nhiều hình ảnh để mà cố.

Khi người đàn ông gặp một người đàn bà, anh ta lập tức tự xây nên một phiên bản của nàng theo quan điểm của mình, và người đàn bà cũng tự xây nên một phiên bản của chàng trong mắt mình. Rồi anh cố làm cô ấy phù hợp với cái phiên bản mình đã tạo ra, và cô ấy cũng thế. Giờ thì có đến 6 tính cách ở giữa họ. Tất nhiên, họ lừa lọc nhau mà còn chẳng biết mình đang lừa lọc nhau. Mối quan hệ của họ dựa trên nỗi sợ, và sự dối trá. Nó chẳng hề dựa trên sự thật, vì họ nào có thấy được gì trong đống mù mờ đó.

Khi ta còn nhỏ, chẳng có mâu thuẫn nào giữa tính cách ta giả vờ trở thành. Tính cách của ta không bị thách thức cho đến khi ta bắt đầu tương tác với thế giới ngoài kia và không còn nằm trong vỏ bọc của bố mẹ. Đó là lý do vì sao tuổi dậy thì thường gặp nhiều trắc trở. Cho dù ta có chuẩn bị và được ủng hộ hay bảo vệ hình ảnh của mình, ngay khi thể hiện mình ra thế giới ngoài, thế giới sẽ đánh cho bạn tan nát. Thế giới ngoài kia sẽ bắt đầu chứng minh với chúng ta, cả công khai lẫn riêng tư, là ta chẳng phải những gì ta giả vờ.

Thử lấy ví dụ một cậu thiếu niên "giả vờ" là rất thông minh. Cậu ta đến một cuộc tranh luận ở trường, ở đó có người còn thông minh hơn và đã chuẩn bị kỹ lưỡng để chiến thắng cuộc tranh luận và khiến cậu bé trông như một thằng hề trước mặt mọi người. Cậu bé sẽ cố giải thích và tìm lý do cho hình tượng bị sụp đổ trước mặt bạn bè của mình. Cậu bé sẽ cố trở nên tử tế với mọi người để vớt vát hình ảnh của mình, nhưng cậu bé biết mình đang giả dối. Tất nhiên, cậu cố hết sức để không lộ mặt trước bạn bè, nhưng một khi ở một mình và nhìn thấy bản thân trước gương, cậu bé đó sẽ đập tan vỏ bọc đó. Cậu bé tự ghét bản thân mình, cảm thấy mình thật ngu dốt và tồi tệ. Có một khoảng cách lớn giữa con người bên trong và bộ mặt xã hội mà cậu đang đeo. Khoảng cách giữa hai nhân cách càng lớn, thì càng khó để hoà nhập với giấc mơ xã hội, và cậu bé sẽ càng bớt yêu thương chính mình.

Giữa con người cậu bé giả vờ trở thành và con người bên trong khi cậu bé một mình là những lời nói dối và nói dối. Cả hai con người này đều không gắn kết với hiện thực, nó sai lầm nhưng cậu bé chẳng hề nhìn ra. Có lẽ người khác có thể nhìn

thấy điều này, nhưng cậu bé thì hoàn toàn mù quáng. Hệ thống phòng vệ và phản đối của cậu vẫn cố bảo vệ vết thương lòng, nhưng vết thương là thật, và cậu vẫn đau đớn vô vàn khi cố bảo vệ vỏ bọc của bản thân.

Khi chúng ta là trẻ con, ta học được rằng quan điểm của mọi người đều rất quan trọng, và ta điều khiển cuộc sống của mình trên những quan điểm đó. Một quan điểm đơn giản của ai đó có thể biến cuộc đời ta thành địa ngục, một quan điểm có khi còn sai be bét: "Mày xấu. Mày sai. Mày ngu lắm." Những quan điểm ý kiến này có sức mạnh khiến chúng ta đau khổ vật vã. Đó là lý do vì sao ta cứ cần được nghe là mình giỏi, mình đang làm tốt, mình rất đẹp. "Mình trông thế nào nhỉ? Cái mình nói có ổn ko? Mình có đang làm tốt không?".

Chúng ta cần nghe được những quan điểm của người khác vì chúng ta bị "thuần hoá" và chúng ta dễ dàng bị điều khiển bởi những quan điểm này. Thế nên ta khao khát người khác nhận ra, ta cần được vỗ về cảm xúc, ta cần được người khác chấp nhận. Đó là lý do vì sao thiếu niên uống rượu, hút thuốc, hay đập đá. Chỉ để được những người có cái quan điểm đó chấp nhận, để được coi là "ngầu".

Và thế là, loài người vật vã vì những tính cách không thật mà mình tự trở thành. Con người giả vờ rằng một điều gì đó là thật quan trọng, nhưng đồng thời lại tin rằng mình chả có tí giá trị gì. Chúng ta miệt mài nỗ lực để trở nên quan trọng trong cái xã hội "Ảo ảnh" này, để được biết đến, để được chấp nhận. Chúng ta cố quá sức để trở nên quan trọng, để chiến thắng, để mạnh mẽ, giàu có, nổi tiếng, để đạt được ước mơ, để truyền tải mong muốn của bản thân vào những người khác xung quanh. Vì sao thế? Vì loài người tin rằng xã hội này là thật, ảo ảnh là thật (The Dream) và cực kỳ nghiêm túc với nó.

Chương II: SỰ BIẾN MẤT CỦA NGÂY THƠ

Theo lẽ tự nhiên, loài người là tạo vật vô cùng nhạy cảm. Chúng ta giàu xúc cảm, bởi lẽ chúng ta tiếp nhận mọi thứ bằng cơ thể xúc cảm. Cơ thể xúc cảm giống như một chiếc radio, có thể điều chỉnh để tiếp nhận hoặc phản ứng với các tần số nhất định. Tần số bình thường của loài người trước khi bị thuần hóa là khám phá và tận hưởng cuộc sống, chúng ta đắm chìm và hòa điệu với tình yêu. Khi còn bé, chúng ta không có bất cứ một khái niệm trừu tượng nào về tình yêu, ta chỉ yêu là yêu thôi. Loài người chúng ta vốn từng như thế.

Cơ thể xúc cảm có những thành tố tương tự như một hệ thống cảnh báo, nhằm báo cho ta biết khi có gì đó không ổn. Cách vận hành này tương tự như cách cơ thể vật lý dùng các cơn đau để cảnh báo những bất ổn với cơ thể, để ta kịp thời phát hiện và sửa sai. Với cơ thể xúc cảm, hệ thống cảnh báo này là nỗi sợ. Khi chúng ta cảm thấy sợ, là khi có đều gì đó bất ổn đang diễn ra. Không chừng lúc đó tính mạng ta đang cận kề hiểm nguy. Cơ thể xúc cảm tiếp nhận các cảm xúc, nhưng không thông qua đôi mắt.

Chúng ta tiếp nhận những cảm xúc thông qua cơ thể xúc cảm. Trẻ con chỉ đơn thuần cảm nhận khi cảm xúc tới. Chúng không hề cố gắng giải nghĩa hay thắc mắc. Điều này lý giải vì sao trẻ con có thể ngay lập tức chấp nhận người này, nhưng lại từ chối vài người khác. Khi chúng cảm thấy không tự tin để ở gần một ai đó, chúng chối từ người đó, bởi chúng có khả năng cảm nhận chính cảm xúc mà người đó đang khởi lên. Những đứa trẻ có thể dễ dàng trực cảm sự tức giận của người khác, và hệ thống cảnh báo của chúng phát ra nỗi sợ với thông điệp: "Cần phải tránh xa." Và chúng làm theo bản năng - chúng tránh rõ xa.

Mức xúc cảm mà chúng ta học được tùy thuộc vào mức năng lượng xúc cảm trong gia đình mình, cũng như cách mỗi người chúng ta phản ứng với năng lượng đó. Đó là lí do tại sao mỗi anh chị em lại có phản ứng hoàn toàn khác nhau, tùy theo cách chúng học cách tự vệ và thích ứng với các tình huống khác nhau. Khi cha mẹ chúng ta liên tục cãi cọ, bất đồng, thiếu tôn trọng, dối trá, chúng ta học tập họ về phương tiện xúc cảm. Thậm chí, nếu cha mẹ có bảo chúng ta đừng hành xử như thế và đừng nói dối, năng lượng xúc cảm của cha mẹ và của toàn bộ gia đình vẫn khiến ta tiếp nhận thế giới theo cách y như họ.

Năng lượng xúc cảm tồn tại trong gia đình sẽ hướng theo cơ thể xúc cảm của chúng ta theo đúng tần số đó. Cơ thể xúc cảm của chúng ta bắt đầu điều chỉnh tần số, và chẳng bao lâu sau, tần số tự nhiên của chúng ta biến mất. Chúng ta chơi trò chơi của những người trưởng thành, trò chơi của giấc mơ bên ngoài, và rồi chúng ta thua. Chúng ta thua trắng sự ngây thơ, thua trắng sự tự do, thua mất niềm hạnh phúc, và thua mất luôn bản năng yêu thương. Chúng ta bị cưỡng ép phải thay đổi.

Và chúng ta bắt đầu tiếp nhận một thế giới khác, một thực tại khác: thực tại của sự bất công, thực tại của những đau đớn và xúc cảm độc hại. Địa ngục chào đón ta – địa ngục do chính loài người tạo ra, thứ được gọi là Giấc mơ của Hành tinh. Chúng ta được chào đón vào địa ngục, nhưng chúng ta không một mình chế tạo ra nó. Nó đã có đó từ trước khi chúng ta chào đời.

Bạn có thể nhìn thấy cách mà tình yêu đích thực và sự tự do bị phá hủy chỉ bằng việc nhìn vào những đứa trẻ. Tưởng tượng mà xem, một đứa trẻ hai hay ba tuổi chạy chơi trong công viên. Người mẹ ở đó trông chừng cậu bé, và bà sợ con sẽ ngã và bị thương. Dĩ nhiên là bà mẹ muốn ngăn cậu bé lại, còn đứa bé nghĩ mẹ muốn chơi đùa với mình, vì vậy nó chạy càng nhanh hơn. Ô tô lao vun vút ngay con đường bên cạnh khiến người mẹ lo lắng, nên cuối cùng bà tóm lấy đứa bé. Đứa trẻ đang trông đợi mẹ sẽ chơi với mình, nhưng mẹ lại đánh vào mông nó. Ôi, sốc quá! Sự rạng ngời hạnh phúc của đứa trẻ là hình dáng của tình yêu được biểu hiện ra ngoài, và dĩ nhiên đứa trẻ chẳng hiểu sao mẹ lại tét đít mình. Nó bị SỐC, và dần dần cú sốc này ngăn trở tình yêu từng chút, từng chút một. Đứa trẻ thì chưa hiểu được ngôn từ mẹ nói, nhưng kể cả vậy, nó vẫn không nguôi thắc mắc, "Sao lại thế nhỉ?"

Chạy nhảy và chơi đùa là biểu hiện của tình yêu, nhưng điều đó chẳng còn an toàn nữa, bởi cha mẹ trừng phạt khi bạn thể hiện tình yêu. Họ nhốt bạn trong phòng, và bạn không thể làm điều mình muốn. Họ nói bạn là em bé hư, và điều đó làm bạn cảm thấy tổn thương, cảm giác như bị trừng phạt.

Trong hệ thống của khen thưởng và trừng phạt, có cái gọi là cảm giác của công lý và bất công, của công bằng và không công bằng. Cảm giác bất công giống như một con dao sắc, rạch thành các vết thương xúc cảm trong tâm trí. Sau đó, tùy theo các phản ứng với sự bất công, vết thương có thể bị lan rộng bởi các cảm xúc độc hại. Tại sao thương tổn lại có thể lây lan? Hãy thử xem xét một ví dụ khác.

Tưởng tượng rằng bạn đang hai hay ba tuổi. Bạn đang hạnh phúc, bạn chơi đùa, bạn khám phá. Bạn không có chút ý thức gì về cái nào tốt hay xấu, đúng hay sai, nên hay không nên làm, bởi vì bạn chưa hề bị thuần hóa. Bạn chơi trong phòng khách với tất cả các đồ vật xung quanh. Bạn chẳng hề có ý định xấu, bạn không cố gắng làm tổn thương bất cứ thứ gì nhưng bạn đang nghịch đàn ghi ta của cha. Với bạn, đó chỉ là một thứ đồ chơi, bạn không cố ý làm tổn thương cha. Nhưng cha bạn thì vừa có một ngày tồi tệ. Ông gặp vấn đề trong công việc, và ông bước vào phòng khách, thấy bạn đang nghịch đồ đạc của ông. Ông ngay lập tức nổi điên lên, túm lấy bạn và phát vào mông.

Với bạn, điều này thật bất công. Cha bạn giận cá chém thớt nên mới đánh bạn. Ông là Cha bạn, và bạn hoàn toàn tin tưởng ông, vì ông là người thường xuyên bảo bọc, người đồng ý cho bạn chơi đùa và cho phép bạn là chính bạn. Giờ đây, điều đó cứ có gì sai sai. Cảm giác bất công khiến trái tim bạn đau đớn. Bạn trở nên nhạy cảm; điều đó thật đau đớn, nó khiến bạn khóc. Nhưng không phải vì cha đã đánh mình, không phải là sự nóng giận vật lý làm tổn thương bạn; mà cảm xúc nóng giận mà bạn cảm thấy thật không công bằng. Bạn chẳng làm bất cứ điều gì sai cả.

Cảm giác bất công tạo nên tổn thương trong tâm trí bạn. Cơ thể xúc cảm của bạn đã bị tổn thương, trong khoảnh khắc đó bạn đã mất đi phần nào sự ngây thơ của mình. Bạn học được rằng, không phải lúc nào cũng có thể tin tưởng cho mình. Vì tâm trí của bạn không hề phân tích, nên ngay cả khi bạn dường như chưa biết điều đó, tâm trí bạn vẫn ngầm hiểu: “Mình không được tin tưởng”. Cơ thể xúc cảm báo bạn rằng có những thứ bạn không thể tin tưởng, và những thứ đó còn lặp đi lặp lại nhiều lần nữa.

Phản ứng của bạn có thể là nỗi sợ, sự tức giận, nỗi xấu hổ, hoặc khóc lóc. Nhưng phản ứng đó, bản chất đã là xúc cảm độc hại, bởi phản ứng thông thường trước khi bạn bị thuần hóa là khi cha bạn phát vào mông bạn, bạn sẽ muốn đánh trả lại. Bạn đánh trả, hoặc mới chỉ định giơ tay lên, mới thế thôi mà đã làm cha nổi điên hơn với bạn. Phản ứng của cha với việc bạn giơ tay lên chống lại ông tạo ra hình phạt còn khiếp hơn trước. Lúc này, bạn biết là ông giận đến mức có thể nghiền nát mình. Giờ đây, bạn sợ cha mình, và bạn không còn tự vệ nữa, bởi có thể bạn làm thế sẽ khiến mọi thứ tồi tệ hơn.

Bạn không hiểu tại sao, nhưng bạn biết cha thậm chí có thể giết bạn. Điều này tạo nên sự tổn thương mãnh liệt trong tâm trí bạn. Trước khi điều đó xảy ra, tâm trí bạn hoàn toàn khỏe mạnh, bạn hoàn toàn ngây thơ. Sau đó, tư duy suy luận cố gắng làm điều gì đó với trải nghiệm này. Bạn học cách để phản ứng theo vài cách nhất định, cách của riêng bạn. Trải nghiệm này sẽ lặp lại thường xuyên hơn. Sự bất công đến từ cha mẹ, anh chị em, họ hàng, trường học, xã hội, từ mọi người. Với mỗi nỗi sợ, bạn lại học được cách để tự vệ, nhưng đó không phải là cách bạn làm trước khi bị thuần hóa, khi mà bạn vẫn còn phản xạ tự vệ và chơi đùa.

Giờ đây có một thứ ẩn sâu trong mỗi vết thương, thứ mà thoạt nhìn qua tưởng như vô hại: Cảm xúc độc hại. Cảm xúc độc hại cứ tích lũy ngày qua ngày, và tâm trí bạn bắt đầu chơi đùa với chúng. Giờ đây, chúng ta bắt đầu lo lắng cho tương lai, bởi ta có những ký ức độc hại, và ta không muốn nó quay trở lại. Chúng ta cũng có những ký ức mà bản thân được chấp nhận, ta nhớ rằng cha mẹ thật tốt, và cuộc sống thật hài hòa. Chúng ta muốn sự hài hòa nhưng lại không biết cách để tạo ra nó. Và bởi chúng ta đang trong bong bóng nhận thức của chính mình, nên mọi việc xảy ra xung quanh chúng ta dường như đều bắt nguồn từ chính ta. Chúng ta tin rằng, cha mẹ cãi cọ là vì ta, kể cả ta chẳng làm gì liên quan.

Từng chút một, ta mất đi sự ngây thơ của mình, chúng ta bắt đầu cảm giác oán hận, và không còn biết tha thứ. Qua thời gian, những biến cố và tương tác cho ta biết rằng sống thực với cảm xúc sẽ không còn an toàn nữa. Dĩ nhiên, điều này sẽ thay đổi cường độ tùy theo sự giáo dục và trí tuệ của từng người. Nó sẽ tuỳ thuộc vào nhiều thứ khác. Nếu bạn may mắn, sự thuần hóa sẽ không thực sự mạnh mẽ. Nhưng nếu không, điều ngược lại sẽ xảy ra, bạn bị tổn thương sâu sắc, đến nỗi bạn sợ cả nói ra. Kết quả chính là sự nhút nhát mọc ra. Sự nhút nhát chính là nỗi sự thể hiện bản thân. Bạn có thể tin rằng mình không biết hát hoặc nhảy, nhưng đó chỉ là sự ức chế bản năng bộc lộ tình yêu của bản thân mình.

Con người dùng nỗi sợ để thuần hóa con người, và nỗi sợ của ta tăng lên cùng với những trải nghiệm bất công. Cảm giác bất công là do con dao tạo nên những thương tổn trong cơ thể xúc cảm. Cảm xúc độc hại được tạo ra bởi cách ra phản ứng với cái ta coi là bất công. Có những tổn thương sẽ được hàn gắn, nhưng cũng có những tổn thương ngày càng bị nhiễm trùng và lây lan với nhiều thuốc độc hơn nữa. Một khi ta ngập tràn cảm xúc độc hại, ta phải xả chúng ta, và ta học cách xả

chất độc sang người khác. Chúng ta làm như thế nào? Bằng cách thu hút sự chú ý của người khác.

Hãy cùng lấy ví dụ từ một cặp đôi bình thường. Chả biết vì lí do gì, cô vợ đang nổi điên lên. Cô đang có rất nhiều cảm xúc độc hại từ sự bất công của người chồng. Chồng cô không ở nhà, nhưng cô vẫn nhớ về sự bất công đó và chất độc hại đó cứ âm thầm lớn lên. Khi người chồng về tới nhà, điều đầu tiên cô muốn làm là thu hút sự chú ý của người chồng, bởi cô biết rằng, một khi thu hút sự chú ý của người chồng, mọi cảm xúc độc hại sẽ truyền sang anh ta, và cô cảm thấy được giải thoát. Ngay khi cô rên rĩ về việc anh chồng tệ hại như thế nào, ngu ngốc hay bất công như nào, cảm xúc độc hại có truyền ngay sang cho chồng.

Cô tiếp tục nói sang sảng đến khi cô có được sự chú ý của anh. Người chồng cuối cùng đã phản ứng lại, anh ta nổi điên lên, và người vợ cảm thấy ổn hơn. Nhưng bây giờ, chất độc đã truyền qua anh ta, và anh ta phải gỡ hòa. Anh ta phải thu hút sự chú ý của người vợ và thoát khỏi chất độc đó, nhưng giờ đây, nó là thứ chất độc cộng hưởng từ cả hai người. Nhìn vào sự tương tác này, bạn có thể thấy họ đã làm tổn thương nhau, và cùng chuyền qua chuyền lại thứ cảm xúc độc hại. Thứ thuốc độc đó ngày một lớn dần lên, cho đến một ngày, một trong hai người họ nổ tung. Đó là cách con người ta liên kết với nhau.

Bằng cách gây sự chú ý, năng lượng từ người này truyền sang người khác. Sự chú ý là thứ rất quyền lực trong tâm trí con người. Mỗi người trên thế giới này đều kiếm tìm sự chú ý từ người khác mọi lúc. Khi ta có được sự chú ý của người khác, chúng ta thiết lập nên cách kênh giao tiếp. Giấc mơ được chuyển giao, sức mạnh được chuyển giao, nhưng đồng thời cảm xúc độc hại cũng được chuyển giao.

Thường ta đem chất độc đó đến cho những người ta nghĩ họ phải chịu trách nhiệm sự bất công, nhưng nếu người đó quá mạnh nên ta không thể chuyển chất độc qua cho anh ta thì ta cũng chẳng quan tâm. Ta đem nó tới cho người yếu đuối hơn, người không chống lại ta, và đó là cách những mối quan hệ lạm dụng được tạo ra. Người mạnh lạm dụng kẻ yếu, bởi họ cần giải thoát khỏi những cảm xúc độc hại. Chúng ta có nhu cầu giải thoát khỏi chất độc, đôi khi ta chẳng quan tâm tới sự công bằng, ta chỉ muốn giải thoát, muốn sự bình an. Đó là lý do vì sao con người lúc nào cũng tranh giành quyền lực, bởi càng mạnh mẽ, ta càng dễ dàng truyền nó cho những kẻ yếu hơn – kẻ không thể tự bảo vệ mình.

Dĩ nhiên, chúng ta đang nói về những mối quan hệ trong địa ngục. Chúng ta nói về căn bệnh tâm thần tồn tại trên hành tinh này. Không ai có lỗi, chẳng có tốt xấu đúng sai gì ở đây cả; nó chỉ đơn giản là một bệnh lý thông thường. Không ai có lỗi khi bị lạm dụng cả. Như việc trên hành tinh ảo ảnh này, chẳng ai phạm tội khi bị bệnh về da, bạn không có tội khi vết thương bị nhiễm độc. Khi cơ thể vật lý của bạn bị ốm hay bị thương, bạn không đổ tội cho chính mình hay cảm thấy có lỗi. Thế thì tại sao bạn lại cảm thấy tệ hại hay có lỗi chỉ vì cơ thể xúc cảm bị đau ốm.

Điều quan trọng là nhận thức rằng chúng ta đang có vấn đề. Nếu chúng ta có nhận thức, chúng ta có cơ hội để chữa lành cho cơ thể xúc cảm, tâm trí xúc cảm, và chấm dứt việc day dứt chịu đựng. Thiếu nhận thức, ta chẳng làm được gì. Điều duy nhất chúng ta có thể làm là tiếp tục chịu đựng việc tương tác với người khác, và với bản thân ta, bởi ta cũng tự chạm vào các vết thương của mình như cách tự trừng phạt.

Một phần trong tâm trí của chúng ta luôn phán xét. Vị "thẩm phán tâm trí này" tự phán xét mọi thứ chúng ta làm hay không làm, phán xét cách chúng ta cảm nhận và phán xét cả việc chúng ta không cảm nhận. Chúng ta luôn phán xét bản thân và người khác mọi lúc, dựa trên cái mà chúng ta luôn tin tưởng, dựa trên cảm giác về sự công bằng và bất công. Dĩ nhiên, ta cảm thấy mình có lỗi và cần bị trừng phạt. Phần khác của tâm trí, phần nhận sự phán xét và thấy mình cần bị trừng phạt, gọi là phần Nạn nhân. Phần đó nói rằng: "Tôi thật đáng thương. Tôi không đủ tốt, không đủ mạnh mẽ, không đủ thông minh. Vậy tại sao tôi phải cố gắng?"

Khi còn là một đứa trẻ, bạn không thể lựa chọn điều gì nên tin tưởng, điều gì không. Thẩm phán và Nạn nhân đều dựa trên những niềm tin sai lầm bạn đã không chọn lựa. Khi thông tin đó đi vào tâm trí bạn, bạn vẫn còn ngây thơ. Bạn tin tưởng vào mọi thứ. Hệ thống niềm tin được đặt vào trong bạn giống như một chương trình của Giấc mơ bên ngoài. Những người Toltec gọi chương trình này là Ký sinh trùng. Tâm trí con người bị bệnh bởi những ký sinh trùng này đã đánh cắp năng lượng sống và cướp đoạt niềm vui của ta. Ký sinh trùng là tất cả những niềm tin mà bạn đang phải chịu đựng. Nó mạnh mẽ đến nỗi rất nhiều năm sau, khi bạn đã học những điều mới và cố gắng để tự đưa ra quyết định, bạn phát hiện ra những niềm tin đó vẫn đang kiểm soát cuộc đời mình.

Hàng ngàn năm trước, người Toltec được biết đến ở khu vực phía nam Mexico như "Những người đàn ông và đàn bà của tri thức". Các nhà khảo cổ học nhắc tới người Toltec như một quốc gia hay chủng tộc, tuy nhiên, trên thực tế, họ là những nhà khoa học hay những nghệ sĩ, những người đã hình thành nên một xã hội để khám phá và bảo tồn tri thức tinh thần và những tục lệ cổ xưa. Họ đến với nhau như là những vị thầy (nagual) và các học trò Teotihuacan, một thành phố cổ của các kim tự tháp ngoại ô thành phố Mexico, được biết đến như một nơi mà "Con người trở thành Chúa Trời". Một trong số họ là Don Miguel Ruiz, tác giả của cuốn sách bestseller "Bốn thỏa ước". - Đoạn này người dịch tự thêm vào, không có bản tiếng Anh để đối chiếu biên dịch.

Đôi khi, đứa trẻ 2-3 tuổi bên trong bạn xuất hiện. Bạn sống với từng khoảnh khắc và tận hưởng niềm vui thích, nhưng có gì đó kéo bạn lại; điều gì đó tận sâu bên trong bạn cảm thấy bạn không xứng đáng được tận hưởng nhiều niềm vui đến vậy. Giọng nói bên trong nói rằng niềm hạnh phúc của bạn là quá tốt để là sự thực, bạn không có quyền được quá hạnh phúc. Tất cả những tội lỗi, sự khiển trách, những cảm xúc độc hại bên trong cơ thể xúc cảm kéo tuột bạn trở lại thế giới của bi kịch.

Ký sinh trùng lây lan như một bệnh dịch, từ ông bà tới cha mẹ, tới chính chúng ta, rồi chúng ta truyền thừa lại chúng cho con cái mình. Chúng ta đặt tất cả những chương trình đó vào con cái mình như cách ta vẫn làm khi huấn luyện chó. Con người thuần hóa con vật, và sự thuần hóa này dẫn ta tới giấc mơ của địa ngục, nơi ta sống trong sợ hãi. Thức ăn của ký sinh trùng chính là những cảm xúc đến từ nỗi sự. Trước khi có ký sinh trùng, chúng ta tận hưởng cuộc sống, ta chơi đùa, ta hạnh phúc như trẻ nhỏ. Nhưng sau khi tất cả những rác rưởi kia được đặt vào trong tâm trí, chúng ta không còn hạnh phúc nữa. Chúng ta học cách làm mình đúng còn tất cả mọi người đều sai. Nhu cầu "trở nên đúng" là kết quả trực tiếp của việc cố gắng bảo vệ hình ảnh bản thân đã phóng chiếu ra thế giới bên ngoài. Chúng ta phải áp đặt cách suy nghĩ, không chỉ với người khác, mà còn với chính mình.

Với sự nhận thức, ta có thể dễ dàng hiểu tại sao có những mối quan hệ chẳng ra sao – với cha mẹ, con cái, bạn bè, đối tác, và thậm chí với chính bản thân ta. Tại sao mối quan hệ với chính bản thân ta lại nhiều vướng mắc thế? Bởi vì ta đã bị tổn thương, và ta không kiểm soát được tất cả những cảm xúc độc hại của chính mình.

Chúng ta ngập trong độc hại bởi ta lớn lên với ảo tưởng huyễn hoặc về sự hoàn hảo, thứ thậm chí không hề tồn tại, và trong tâm trí ta, nó không công bằng.

Chúng ta đã chứng kiến chính mình cố tỏ ra hoàn hảo để làm hài lòng người khác, kể cả khi giấc mơ của họ chẳng liên quan gì đến đời ta. Chúng ta cố gắng làm hài lòng cha mẹ, thầy cô, cấp trên, tôn giáo và Thượng đế của ta. Nhưng, sự thật là từ góc nhìn của họ, chúng ta chẳng bao giờ hoàn hảo được. Hình ảnh của sự hoàn hảo thật ra để nói cho chúng ta biết ta nên thế nào để hoàn hảo, từ đó mới cảm thấy rằng mình đã đủ tốt, và sau đó mới dám chấp nhận chính mình. Nhưng bạn biết không? Đấy đúng là sự dối trá vĩ đại nhất đời về bản thân, vì chúng ta chẳng đời nào trở nên hoàn hảo cả. Và ta lại cũng không bao giờ tha thứ cho bản thân, vì "tội" không hoàn hảo.

Hình ảnh về sự hoàn hảo đã thay đổi cách chúng ta ước mơ. Chúng ta học cách phủ nhận và từ chối bản thân. Theo những niềm tin mà chúng ta có, chúng ta không bao giờ đủ tốt, đủ đúng đắn, đủ sạch sẽ hay đủ khỏe mạnh. Luôn luôn sẽ có điều gì đó mà "Thẩm phán" không thể chấp nhận hoặc tha thứ. Đó là lý do tại sao ta lại từ chối lòng nhân từ của chính mình, ta không bao giờ xứng đáng được hạnh phúc, ta tìm kiếm người lạm dụng và trừng phạt mình. Sự lạm dụng của chúng ta ở mức độ rất cao, được gây ra bởi hình dung về sự hoàn hảo.

Khi ta chối bỏ bản thân, phán xét, tìm kiếm những lỗi lầm, trừng phạt bản thân quá nhiều, dường như ta chẳng có chút yêu thương nào. Như thể thế giới này chỉ có sự trừng phạt, sự chịu đựng, phán xét. Địa ngục có rất nhiều mức độ. Có những người đã lún sâu vào địa ngục, cũng có những người hiếm khi bước chân vào, nhưng suy cho cùng, họ đều ở trong địa ngục. Có những mối quan hệ lạm dụng sâu sắc trong địa ngục, và những mối quan hệ hầu như không có sự lạm dụng nào.

Bạn chẳng còn là một đứa trẻ nữa, và nếu có một mối quan hệ lạm dụng, đó là bởi vì bạn chấp nhận nó, bạn tin mình đang bị như vậy. Bạn có giới hạn cho mức độ lạm dụng mà bạn chấp nhận, nhưng không ai trên thế giới này có thể lạm dụng bạn nhiều hơn chính bạn. Giới hạn việc tự lạm dụng bản thân chính là giới hạn bạn sẽ tha thứ cho người khác. Nếu ai đó lạm dụng bạn nhiều hơn chính bạn lạm dụng bản thân mình, bạn sẽ bỏ đi, bạn chạy, bạn đào tẩu. Nhưng nếu ai đó lạm dụng bạn ít hơn bạn đang tự lạm dụng mình, có thể bạn sẽ ở lại lâu hơn. Bạn đáng bị như vậy.

Thường thì trong một mối quan hệ địa ngục, thường mọi vấn đề đều xoay quanh việc trả giá cho sự bất công, hay san bằng tỉ số của hai bên. Tôi lạm dụng bạn theo cách bạn cần bị như vậy, và ngược lại. Chúng ta có cơ chế cân bằng, và nó luôn hoạt động. Tất nhiên, những năng lượng cùng loại, những rung động cùng tần số sẽ hút nhau. Nếu ai đó đến và nói với bạn: "Ồ, tôi đang bị lạm dụng", và bạn hỏi: "Ồ, thế sao anh vẫn còn ở đây?".

Anh ta thậm chí không biết lý do. Sự thực là anh ta cần sự lạm dụng đó để tự trừng phạt mình.

Cuộc sống mang cho bạn chính xác cái bạn cần. Có một sự công bằng hoàn hảo dưới địa ngục. Ở đó chẳng có gì ta có thể đổ lỗi. Chúng ta thậm chí có thể nói rằng những chịu đựng mà ta đang có là một món quà. Nếu bạn mở to mắt và quan sát xung quanh, bạn sẽ thấy chính xác cái bạn cần để khử độc, chữa lành tổn thương, để chấp nhận bản thân, và thoát khỏi địa ngục.

Chương III. NGƯỜI ĐÀN ÔNG KHÔNG TIN VÀO TÌNH YÊU

Tôi muốn kể cho bạn nghe câu chuyện cổ xưa về một chàng trai không tin vào tình yêu. Đó là một người bình thường giống như tôi và bạn, nhưng điều khiến cho anh ta trở nên đặc biệt là cách anh ta suy nghĩ: Anh nghĩ rằng tình yêu thật ra không hề tồn tại. Đương nhiên, anh đã có rất nhiều kinh nghiệm trên con đường tìm kiếm tình yêu, và anh cũng đã quan sát rất nhiều người xung quanh mình. Phần lớn cuộc đời của anh được dành để tìm kiếm tình yêu, rồi cuối cùng nhận ra rằng tình yêu không hề tồn tại.

Ở bất cứ nơi nào đi qua, anh thường nói với mọi người rằng tình yêu chẳng qua chỉ là sáng chế của thi ca hay của tôn giáo, để chi phối và điều khiển những tâm hồn yếu đuối, để kiểm soát con người, để làm họ tin tưởng. Anh nói rằng tình yêu không có thật, và đó là lý do con người không thể tìm thấy tình yêu dù có cố gắng đến đâu.

Chàng trai ấy là một người hết sức thông minh, và giỏi thuyết phục. Anh đã đọc rất nhiều sách, học tại những trường đại học tốt nhất, và trở thành một học giả có tiếng. Anh có thể diễn thuyết ở bất kì đâu, trước bất kì đám đông nào với lý lẽ đầy thuyết phục. Điều mà anh vẫn hay nói là tình yêu giống như một loại thuốc gây nghiện; nó khiến bạn rất hưng phấn, nhưng cũng tạo ra một nhu cầu rất mãnh liệt. Bạn có thể trở nên nghiện ngập yêu, nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn không còn được nhận liều thuốc tình yêu mỗi ngày? Giống hệt như ma tuý, ngày nào bạn cũng sẽ cần dăm liều tình yêu.

Anh cũng nói rằng phần lớn mối quan hệ giữa những người yêu nhau giống như mối quan hệ giữa kẻ nghiện và người cung cấp ma túy. Trong mối quan hệ ấy, ai có nhu cầu nhiều hơn là kẻ nghiện ngập, còn ai có nhu cầu ít hơn là người cung cấp. Người có nhu cầu ít hơn là người điều khiển toàn bộ mối quan hệ. Bạn có thể nhìn thấy cơ chế này rất rõ ràng bởi trong tất cả những mối quan hệ tình cảm luôn luôn có một người yêu nhiều hơn và một người yêu ít hơn, cũng là người lợi dụng người còn lại - người trao đi cả trái tim của mình. Bạn có thể nhận ra cách họ chi phối lẫn nhau, hành động và phản ứng của họ, và họ giống hệt như một người nghiện và một người bán ma túy.

Người nghiện – người có nhu cầu nhiều hơn, luôn sống trong nỗi sợ hãi thường trực đến một ngày nào đó họ sẽ không còn nhận được “liều thuốc tình yêu”, hay liều ma túy của mình nữa. Người nghiện thường xoay vần với câu hỏi: “Mình phải làm gì nếu như cô ấy rời bỏ mình?”. Nỗi sợ bị rời bỏ khiến cho người nghiện trở nên rất sở hữu. “Cô ta là của tôi!” - người nghiện trở nên rất ghen tuông và đòi hỏi vì sợ mình sẽ không có được liều ma túy tiếp theo. Người bán ma túy có thể điều khiển và chi phối người cần ma túy bằng cách cho họ một liều mạnh hơn, một liều nhẹ hơn, hoặc không gì cả. Người còn lại sẽ hoàn toàn đầu hàng và sẽ làm bất cứ điều gì để không bị bỏ rơi.

Người đàn ông tiếp tục giải thích cho tất cả những người anh ta gặp lý do tại sao tình yêu không tồn tại. “Thứ mà loài người vẫn gọi là “tình yêu” chẳng qua chỉ là một mối quan hệ sợ hãi dựa trên sự kiểm soát. Đâu là sự tôn trọng của họ? Đâu là tình yêu mà họ vẫn nói rằng họ đang có? Chẳng có tình yêu nào cả. Những cặp đôi trẻ, trước sự hiện diện của Chúa, của gia đình và bạn bè, hứa hẹn với nhau rất nhiều điều: rằng sẽ sống với nhau mãi mãi, rằng sẽ yêu thương và tôn trọng lẫn nhau, rằng sẽ luôn ở bên cạnh nhau kể cả khi cuộc sống sung sướng hay khó khăn. Họ hứa hẹn với nhau rằng sẽ yêu thương và trân trọng lẫn nhau, và cứ thế chỉ có hứa hẹn và hứa hẹn nhiều hơn mà thôi. Điều đáng kinh ngạc là họ thật sự tin vào những lời hứa hẹn của mình. Nhưng chỉ sau lễ cưới - chắc chỉ độ một tuần, một tháng, hay cứ cho là vài tháng sau, bạn sẽ thấy rằng chẳng lời hứa nào còn nguyên vẹn cả.

Bạn sẽ thấy rằng đó chỉ là một cuộc chiến để xem ai sẽ là kẻ chi phối. Ai sẽ là người bán ma túy, ai sẽ là người nghiện? Bạn sẽ thấy rằng chỉ vài tháng sau, thứ tôn trọng mà họ thề thốt sẽ trao cho nhau đã tan thành mây khói. Bạn có thể nhận thấy sự oán giận, những liều thuốc độc của cảm xúc, cách họ làm tổn thương lẫn nhau, từng chút từng chút một, và những điều đó sẽ ngày một lớn lên, cho đến khi họ thậm chí còn không biết tình yêu đã biến mất từ lúc nào. Họ tiếp tục ở với nhau bởi nỗi sợ cô đơn, sợ định kiến và đánh giá của người khác, và thậm chí là sợ cả định kiến và đánh giá của chính mình. Thế nhưng, tình yêu của họ ở đâu?”

Anh thường nói rằng anh đã thấy nhiều cặp đôi đã sống với nhau ba mươi năm, bốn mươi năm, năm mươi năm, và họ rất tự hào rằng mình đã cùng nhau đi qua những năm tháng đó. Nhưng khi nói về mối quan hệ của mình, họ nói rằng, “Chúng tôi đã sống sót qua cuộc hôn nhân này”. Điều đó có nghĩa là, một người đã

đầu hàng người còn lại, và đến một thời điểm nhất định nào đó, người đó bỏ cuộc và quyết định chịu đựng những nỗi đau khổ của mình. Người còn lại - người mạnh mẽ hơn và ít nhu cầu hơn, chiến thắng trong cuộc chiến ấy, những ngọn lửa tình yêu của họ đã đi đâu? Họ đối xử với nhau như vật sở hữu: "Cô ta là của tôi", "Anh ta là của tôi".

Chàng trai tiếp tục kể về những lý do tại sao anh tin rằng tình yêu không tồn tại, và anh nói với những người khác, "Tôi đã trải qua tất cả những chuyện đó rồi. Tôi không còn cho phép bất cứ ai chi phối tâm trí tôi và điều khiển cuộc đời tôi nhân danh tình yêu nữa." Luận cứ của anh vô cùng vững chắc, và anh thuyết phục được rất nhiều người bằng lời lẽ của mình. Tình yêu không tồn tại.

Rồi, một ngày kia, khi đang đi dạo trong công viên, anh thấy trên ghế đá có một phụ nữ rất đẹp đang ngồi khóc. Anh cảm thấy tò mò nên ngồi xuống bên cạnh và hỏi han xem liệu mình có thể giúp gì không. Anh hỏi lí do khiến cô khóc. Và anh đã ngạc nhiên biết bao khi nghe cô trả lời, rằng cô khóc vì tình yêu không tồn tại. Anh thốt lên: "Thật kì diệu - một phụ nữ tin rằng tình yêu không tồn tại!" Lẽ dĩ nhiên, anh muốn biết thêm về cô.

"Tại sao cô lại nói rằng tình yêu không tồn tại?", anh ta hỏi cô. "À, đó là một câu chuyện dài", cô trả lời, "Tôi kết hôn khi còn rất trẻ, với tất cả tình yêu, tất cả ảo ảnh, và tràn đầy hi vọng rằng tôi sẽ chia sẻ cả cuộc đời này với người đàn ông ấy. Chúng tôi thề ước với nhau rằng chúng tôi sẽ chung thủy, sẽ tôn trọng và trân trọng nhau, và chúng tôi thành một gia đình. Nhưng rồi, không lâu sau đó, mọi chuyện thay đổi. Tôi trở thành một người vợ hết lòng chăm sóc gia đình và con cái. Còn chồng tôi tiếp tục phát triển sự nghiệp. Thành công và hình ảnh bên ngoài đối với anh quan trọng hơn gia đình. Anh ấy không còn tôn trọng tôi, tôi cũng không còn tôn trọng anh ấy nữa. Chúng tôi làm tổn thương lẫn nhau, và đến một thời điểm tôi phát hiện ra tôi không còn yêu anh ấy, và anh ấy cũng không còn yêu tôi.

Nhưng những đứa con của tôi cần một người cha, và đó là lí do để tôi ở lại và làm tất cả những gì tôi có thể để hỗ trợ anh ấy. Bây giờ con tôi đều đã lớn và chuyển ra ở riêng. Tôi không còn lý do nào để ở bên anh ấy nữa.

Không còn sự tôn trọng, không còn cả sự tử tế. Tôi biết rằng kể cả tôi đi tìm một người khác, mọi chuyện cũng sẽ lại diễn ra như thế. Bởi vì tình yêu không tồn tại. Chẳng có ý nghĩa gì khi đi tìm một thứ không tồn tại. Tôi khóc vì như thế."

Nghe câu chuyện ấy, anh ta ôm lấy cô và nói, "Cô nói đúng, tình yêu không hề tồn tại. Chúng ta tìm kiếm tình yêu, chúng ta mở cửa trái tim và trở nên dễ vỡ, chỉ để tìm thấy sự ích kỷ. Điều đó làm tổn thương chúng ta kể cả khi chúng ta không nghĩ rằng mình sẽ bị tổn thương. Dù có trải qua bao nhiêu mối quan hệ, mọi chuyện đều diễn ra như vậy hết lần này đến lần khác. Thế nên, sao ta cứ mãi kiếm tìm tình yêu?"

Họ có rất nhiều điểm chung, và thế là họ trở thành những người bạn tốt nhất của nhau. Đó là một mối quan hệ tuyệt vời.

Họ tôn trọng lẫn nhau, và họ không bao giờ làm nhau thất vọng. Đồng hành với nhau khiến họ đều cảm thấy hạnh phúc. Không ghen tuông, không kiểm soát, không sở hữu. Mối quan hệ cứ thế phát triển. Họ thích ở bên cạnh nhau, vì mỗi lúc bên nhau họ đều thấy rất vui vẻ. Còn khi không cạnh nhau thì họ thấy rất nhớ nhung.

Một ngày khi người đàn ông không ở trong thành phố, bỗng nhiên anh ta thấy một ý nghĩ kỳ lạ: "Hmm, có lẽ cảm xúc mà ta có với cô ấy là tình yêu. Nhưng nó rất khác những điều mà ta thấy trước kia. Nó không giống những gì các nhà thơ hay nói, hay các tôn giáo hay nói, bởi vì ta không chịu trách nhiệm cho cuộc đời cô ấy. Ta không lấy đi thứ gì của cô ấy, ta không cần cô ấy chăm sóc ta, ta không cần đổ lỗi cho cô ấy vì những khó khăn của ta, cũng không đem tất cả những bi kịch của mình để lên đầu cô ấy. Ta và cô ấy đã có những khoảng thời gian tuyệt vời bên nhau; tận hưởng cùng với nhau. Ta tôn trọng những suy nghĩ và cảm nhận của cô ấy. Cô ấy không làm ta thấy xấu hổ; hoặc thậm chí là chẳng làm ta thấy phiền lòng chút nào. Ta không thấy ghen tuông khi cô ấy ở cùng với những người khác, cũng không thấy ghen tị khi cô ấy thành công.

Có lẽ rằng, tình yêu thật ra có tồn tại, chỉ là nó không giống với những gì mà người ta thường nghĩ về nó."

Anh ta nóng lòng muốn về nhà để nói chuyện với cô gái về ý tưởng kỳ quặc của mình. Và khi anh bắt đầu nói về nó, cô gái trả lời, "Em biết chính xác những gì mà anh đang nói. Em cũng có suy nghĩ như vậy từ lâu rồi, nhưng em không muốn chia sẻ với anh vì em biết anh không tin tưởng vào tình yêu. Có lẽ tình yêu thật sự tồn tại, chỉ có điều nó không giống như những gì chúng ta từng nghĩ." Họ quyết định yêu và sống cùng với nhau. Và điều tuyệt vời là mối quan hệ của họ chẳng hề thay

đổi. Họ vẫn tôn trọng và ủng hộ lẫn nhau, tình yêu thì ngày càng sâu đậm. Kể cả những điều bình dị nhất cũng có thể khiến trái tim họ hát khúc tình ca, bởi họ rất hạnh phúc.

Trái tim của người đàn ông tràn ngập tình yêu, đến nỗi, một đêm nọ điều kỳ diệu đã xảy ra. Lúc đó anh đang ngắm bầu trời đầy sao và tìm thấy ngôi sao đẹp nhất. Tình yêu của anh quá lớn đến nỗi ngôi sao ấy bắt đầu sa xuống và chẳng mấy chốc nằm trong lòng bàn tay anh. Và rồi điều kỳ diệu thứ hai xảy ra, tâm hồn anh hòa quyện cùng vì sao ấy. Anh vô cùng hạnh phúc, và nóng lòng mang ngôi sao tặng cho người phụ nữ của mình, để chứng minh với cô ấy tình yêu của anh. Nhưng khi anh đặt ngôi sao ấy vào tay người yêu, cô đột nhiên thấy nghi ngờ. Tình yêu này quá lớn, quá choáng ngợp, và trong khoảnh khắc ấy, ngôi sao rời khỏi tay cô và vỡ làm nghìn mảnh.

Và thế là bây giờ có một ông già đi khắp thế gian, chua xót khẳng định rằng tình yêu không hề tồn tại. Và có một bà già xinh đẹp mòn mỏi ở nhà chờ đợi một người đàn ông, khóc thương cho thiên đường từng nằm trong tay mình mà chỉ vì phút giây hoài nghi bà đã vĩnh viễn đánh mất nó. Đó là câu chuyện về người đàn ông không tin vào tình yêu.

Ai là người đã phạm sai lầm? Bạn có muốn thử đoán xem điều gì đã xảy ra không? Sai lầm là ở người đàn ông khi anh nghĩ rằng mình có thể mang hạnh phúc đến cho cô gái. Ngôi sao ấy là hạnh phúc của anh, và sai lầm của anh là đã đặt hạnh phúc ấy vào tay cô gái. Hạnh phúc không bao giờ đến từ điều gì khác bên ngoài chúng ta. Anh ấy hạnh phúc vì tình yêu toát ra từ bên trong anh ấy, cô ấy cũng hạnh phúc vì tình yêu toát ra từ bên trong cô ấy. Nhưng, giây phút anh bắt cô chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của anh, cô làm vỡ ngôi sao bởi cô không thể nào chịu trách nhiệm cho hạnh phúc ấy.

Dù cô gái ấy có yêu anh như thế nào, cô cũng không bao giờ có thể khiến anh hạnh phúc, vì cô không thể biết có điều gì đang diễn ra trong tâm trí anh. Cô sẽ không bao giờ biết được anh mong muốn điều gì, vì cô không thể đọc được những giấc mơ của anh.

Nếu bạn đem hạnh phúc của mình đặt vào tay người khác, sớm muộn gì người đó cũng sẽ phá tan nó. Nếu như bạn đem hạnh phúc của mình cho người khác, người đó có thể mang nó đi mất. Vậy nên, nếu như hạnh phúc chỉ có thể đến từ bên

trong bạn và là kết quả của tình yêu bạn có, thì bạn là người có trách nhiệm với hạnh phúc ấy. Chúng ta không bao giờ có thể bắt ai đó chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình, nhưng điều đầu tiên chúng ta làm khi đến nhà thờ làm lễ cưới là trao nhẫn. Chúng ta mang ngôi sao của mình đặt vào tay nhau, kỳ vọng rằng người ấy có thể khiến mình thấy hạnh phúc, và rằng mình có thể khiến người ấy hạnh phúc. Không quan trọng bạn yêu người ấy bao nhiêu, bạn sẽ không bao giờ có thể trở thành người mà người ấy muốn bạn trở thành

Đó là sai lầm mà phần lớn chúng ta mắc phải ngay từ khi bắt đầu tình yêu. Chúng ta đặt hạnh phúc của mình vào tay người khác, và đó không phải là cách mọi chuyện diễn ra. Chúng ta hứa hẹn những điều chúng ta không thể làm, bằng cách ấy, chúng ta tự mang đến thất bại cho mình.

Chương IV: ĐƯỜNG ĐI CỦA YÊU THƯƠNG, LỐI MÒN CỦA SỢ HÃI

Cuộc đời bạn không là gì khác hơn ngoài một giấc mơ. Bạn đang sống trong một xứ sở diệu kỳ nơi tất cả những gì bạn biết về bản thân mình chỉ đúng với một mình bạn. Và sự thật mà bạn tin tưởng không đồng thời là sự thật với bất kỳ ai, không phải là sự thật với cha mẹ bạn, hay kể cả với chính những đứa con của bạn. Thử nhìn nhận lại điều mà bạn và mẹ bạn cùng nghĩ về bản thân bạn mà xem. Mẹ bạn cứ nói rằng bà hiểu rất rõ về bạn, bạn ngược lại biết rằng bà chẳng biết bạn là ai. Và cũng thế, bạn có thể tin rằng bạn hiểu về bà rất rõ, nhưng thực sự bạn cũng chẳng biết bà đích thực là ai. Mẹ bạn cũng có một xứ sở diệu kỳ bên trong mình, và hiển nhiên bà chẳng bao giờ chia sẻ nó cho bất kỳ ai khác, kể cả bạn.

Nhìn ngược lại cuộc đời mình khi bạn 11, 12 tuổi, và bạn sẽ thấy rằng mình chẳng thể nhớ nổi đến 5% những gì đã xảy ra. Thế mà bạn lại chẳng bao giờ quên mất tên của mình cả. Tại sao vậy? Chỉ bởi vì bạn nhắc đến nó mỗi ngày, những điều quan trọng thường được lặp lại luôn luôn và đó là lý do bạn không thể quên mất nó được. Thỉnh thoảng bạn còn nhận ra là bạn quên mất cả tên bạn bè hay tên của mấy đứa con mình nữa. Đấy là vì cuộc đời được tạo nên từ những giấc mơ, rất nhiều giấc mơ nhỏ thay đổi liên tục, xuất hiện rồi biến mất mãi mãi, và đó là lý do khiến bạn quên nó một cách dễ dàng.

Mỗi người đều có một giấc mơ riêng về cuộc đời của mình, đó là giấc mơ chẳng giống với giấc mơ của bất kỳ ai. Bởi vì những giấc mơ cuộc đời được xây dựng dựa trên niềm tin mà chúng ta có, và nó được tạo ra theo cái cách mà chúng ta đánh giá hay bị đánh giá bởi mọi người. Trong một mối quan hệ, chúng ta cũng có thể giả vờ như chúng ta giống nhau: nghĩ giống nhau, cảm thấy giống nhau, cùng mơ một giấc mơ nào đó giống nhau, nhưng thực sự thì điều đó không thể nào xảy ra. Sẽ luôn phải có hai giấc mơ nếu có hai người đang mơ. Và mỗi người lại đang mơ giấc mơ theo cách riêng của họ. Đó là lý do tại sao chúng ta cần tôn trọng giấc mơ của mỗi người, và chấp nhận sự khác biệt giữa giấc mơ của mình với giấc mơ của người khác.

Tại mỗi thời điểm, chúng ta có thể đồng thời có hàng ngàn mối quan hệ, nhưng về bản chất thì những mối quan hệ đó chỉ thực sự tồn tại giữa hai người mà thôi, và chẳng bao giờ vượt quá con số hai cả. Ngay mối quan hệ của tôi với một nhóm

bạn, cũng là tập hợp của mối quan hệ giữa tôi với từng người trong số đấy, và mỗi mối quan hệ chỉ là của duy nhất hai người mà thôi.

Như tôi có một và chỉ một mối quan hệ duy nhất với mỗi đứa con của mình, mối quan hệ với đứa con này chẳng giống chút nào với mối quan hệ với đứa con còn lại. Quay về câu chuyện của hai người mơ mộng, khi họ mơ về cùng một giấc mơ, họ tạo ra cái mà chúng ta gọi là "mối quan hệ". Mỗi mối quan hệ chúng ta có – với bố mẹ, với con cái, với bạn bè – là độc nhất, bởi chúng là giấc mơ của hai người mơ cùng nhau.

Và theo cách đó, mỗi mối quan hệ trở thành một thực thể sống, được tạo nên bởi mỗi hai kẻ mơ mộng trong số chúng ta.

Nếu cơ thể chúng ta được tạo nên từ những tế bào, thì giấc mơ của chúng ta hình thành từ cảm xúc. Có hai nguồn cơn của cảm xúc: một là sợ hãi, và những gì bắt nguồn từ sợ hãi; cái còn lại là yêu thương, và những gì bắt nguồn từ yêu thương.

Chúng ta có cả hai cảm xúc ấy, nhưng thứ chiếm lĩnh con người ta mỗi ngày lại chính là nỗi sợ. Hoàn toàn có thể nói rằng trong mọi mối quan hệ trên thế giới này có đến 95% là nỗi sợ, và chỉ có khoảng 5% là sự yêu thương. Tỷ lệ này có thể đổi thay với từng người hay từng mối quan hệ, nhưng thậm chí ngay cả khi tỷ lệ ấy là 60% Sợ hãi và 40% yêu thương thì rốt cuộc mối quan hệ vẫn dựa chủ yếu trên nỗi sợ hãi mà thôi.

Yêu thương không bao hàm nghĩa vụ, nhưng sự sợ hãi thì có. Trong thế giới của sự sợ hãi, mọi điều ta làm đều là vì ta nghĩ ta phải làm, và ta mong muốn người khác làm điều gì đó đồng nghĩa với việc họ phải làm điều đó. Khi mà ta có nghĩa vụ phải làm điều gì, ta làm với sự chịu đựng. Càng chịu đựng thì càng tổn thương, và sớm hay muộn ta cũng sẽ tìm cách trốn chạy khỏi những nghĩa vụ đó. Ngược lại, yêu thương thì chẳng phải chịu đựng gì hết. Ta làm điều gì đó bởi vì ta muốn làm, và nó là niềm vui, là niềm hân hạnh. Nó cũng giống như một trò chơi và ta vui vì nó.

Yêu thương thì không cần kỳ vọng, nỗi sợ hãi lại ngập tràn kỳ vọng. Trong sự sợ hãi, chúng ta làm điều gì đó bởi vì ta tự kỳ vọng bản thân phải làm, và ta đồng thời cũng kỳ vọng người khác làm như vậy. Nếu mọi chuyện xảy đến không như ta

kỳ vọng, ta cảm thấy tổn thương, cảm thấy không công bằng. Ta bắt đầu đổ lỗi cho mọi người vì không làm được như những gì mà ta mong muốn. Đó cũng chính là lý do tại sao nỗi sợ gây ra tổn thương còn yêu thương thì không như vậy. Khi ta yêu thương ai, ta không kỳ vọng gì vào họ hết. Ta làm điều gì đó bởi vì ta muốn làm và nếu người khác có làm điều gì đó hay không cũng là bởi vì chính họ muốn làm điều đó hoặc không. Khi ta không kỳ vọng vào một điều gì, thì nó có xảy đến hay không cũng không còn gì quan trọng, ta cũng sẽ chẳng thấy có gì phải tổn thương, ta không tổn thương, ta không nghĩa vụ gì.

Tình yêu dựa trên sự tôn trọng, còn sợ hãi chẳng tôn trọng điều gì, kể cả chính nó. Nếu một ngày tôi cảm thấy tội nghiệp cho bạn, nó cũng có nghĩa là tôi chẳng tôn trọng gì bạn cả. Nếu như bạn không thể tự mình đưa ra lựa chọn, tôi lựa chọn thay bạn, đó cũng là khi tôi chẳng tôn trọng gì bạn cả. Một khi tôi đã không tôn trọng bạn, tôi sẽ tìm cách kiểm soát bạn. Cái cách chúng ta điều khiển cuộc sống của con cái mình cũng như vậy: một khi chúng ta bắt chúng phải sống theo cách chúng ta muốn, ấy cũng là khi chúng ta chẳng tôn trọng gì chúng cả. Với bản thân mình cũng vậy, khi tôi chẳng tôn trọng gì bản thân, tôi sẽ cảm thấy tội nghiệp cho chính mình, tôi sẽ cảm thấy tôi chẳng đủ tốt để làm bất kỳ điều gì cho thế giới này. Và bạn có biết điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không còn tôn trọng chính bản thân mình không? Bạn sẽ bắt đầu than vãn: "Khốn khổ thay, mình chẳng đủ mạnh mẽ, chẳng thông minh cũng chẳng xinh đẹp, mình chẳng thể làm được điều gì hết. Cứ như thế, than vãn đến từ sự thiếu tôn trọng.

Tình yêu thì không cần thương xót, không có sự tội nghiệp, nó chỉ có tình thương và lòng trắc ẩn. Khi tôi yêu bạn, tôi biết bạn có thể làm được mọi điều. Tôi biết bạn đủ mạnh mẽ, đủ thông minh, đủ ổn thoả để có thể đưa ra mọi quyết định cho cuộc đời mình. Tôi chẳng cần chọn lựa thay bạn, bạn có thể tự làm được mọi thứ. Khi bạn thất bại, bạn có thể nắm lấy tay tôi, tôi có thể dìu bạn đứng dậy. Và tôi sẽ nói với bạn rằng: "Bạn làm được, tiến lên". Đó là tình thương và lòng trắc ẩn. Nó chẳng giống gì sự thương hại. Nỗi sợ hãi mới chứa đầy lòng thương hại, và nó tội nghiệp cho tất cả mọi người. Nó xảy đến khi bạn cảm thấy tội nghiệp cho tôi, khi bạn không còn tôn trọng tôi nữa, bạn không cho là tôi có thể làm được điều gì. Tóm lại, trắc ẩn đến từ tình yêu và sự tôn trọng; Còn thương hại bắt nguồn từ nỗi sợ hãi và sự thiếu tôn trọng.

Tình yêu hoàn toàn trách nhiệm, nỗi sợ thì né tránh trách nhiệm, nhưng điều đó không có nghĩa là nó không liên quan gì đến trách nhiệm. Né tránh trách nhiệm là một trong những sai lầm to lớn nhất mà chúng ta gây ra bởi hành động nào chẳng có hậu quả đi kèm; dù cho đó là việc chúng ta nghĩ hay là chúng ta làm đi chăng nữa. Một khi chúng ta đưa ra quyết định, ta sẽ thấy ngay kết quả hoặc là hậu quả của nó. Bằng cách này hay cách khác, chúng ta đã, đang và sẽ thấy được kết quả từ những hành động chúng ta làm. Đó là lý do tại sao mọi người đều phải chịu hoàn toàn trách nhiệm cho mỗi hành động của mình, cho dù ta có muốn hay không. Người khác có thể cố gắng trả giá hoặc đỡ cho những lỗi lầm mà ta gây ra, nhưng rồi thế nào thì đến cuối cùng, chính ta vẫn phải là người trả giá. Lúc này, cái giá là sự trả giá gấp đôi. Mỗi khi có một ai đó cố gắng chịu trách nhiệm thay cho ta, bi kịch sẽ tăng lên gấp bội.

Tình yêu thương luôn tử tế còn nỗi sợ hãi thì không. Trong nỗi sợ hãi, ta thấy mình mang đầy nghĩa vụ, mang đầy sự kỳ vọng, đầy sự thương hại mà chẳng có bất kỳ sự tôn trọng nào, ta né tránh trách nhiệm. Thế thì làm thế quái nào ta có thể tốt lên được nếu lúc nào cũng ngập tràn trong sự hãi? Sợ hãi quá nhiều. Tại sao chúng ta cứ phải hi sinh cho một điều gì đó, phải cáu giận, phải buồn khổ, ghen tị hay bị bội bạc?

Sự giận dữ chả là gì khác hơn ngoài nỗi sợ. Nỗi buồn cũng là sự sợ hãi, và lòng ghen tị cũng vậy. Chúng là sự sợ hãi khi nó khoác lên những chiếc mặt nạ khác nhau. Bởi vì chúng đều là những cảm xúc bắt nguồn từ sợ hãi, và cuối cùng chúng đều tạo nên tổn thương. Ở trong chúng, bạn chỉ có thể giả vờ rằng bạn ổn, rằng bạn vẫn là người tử tế. Nhưng bản chất thì bạn không hề ổn, bạn có hạnh phúc đâu. Nếu bạn thực sự hạnh phúc, bạn không cảm thấy phải có nghĩa vụ với ai, không kỳ vọng điều gì. Bạn cũng không cần phải thấy tội nghiệp cho người yêu của bạn. Mọi thứ xảy ra đều tốt và bạn có thể luôn luôn mỉm cười. Bạn luôn cảm thấy ổn, vì bạn đang hạnh phúc và rằng bạn luôn tử tế. Tình yêu thì luôn tử tế, sự tử tế khiến bạn hào phóng và cởi mở. Bạn mở tung mọi cánh cửa của mình, vì tình yêu chính là sự cởi mở. Nỗi sợ hãi thì không, nó ích kỷ, chỉ hướng vào bản thân nó, và nó đóng hết mọi cánh cửa dẫn vào chính mình.

Tình yêu thương thì không cần điều kiện, sự sợ hãi thì đầy những điều kiện. Trong thế giới của sự sợ hãi, khi tôi yêu bạn, điều đó có nghĩa là bạn phải để cho tôi kiểm soát bạn, bạn phải tốt với tôi, bạn phải vừa vặn với thứ mà tôi tạo ra cho

bạn. Tôi tạo ra hình tượng cho bạn, và nếu bạn không đúng như những gì mà tôi nghĩ, tôi sẽ phán xét bạn, và bạn trở nên xấu xa trong mắt tôi, bạn làm tôi xấu hổ, bạn làm tôi bực mình. Tôi sẽ chẳng còn tí kiên nhẫn nào dành cho bạn cả, nếu có, đó chỉ là tôi đang giả vờ tử tế với bạn thôi. Còn trong thế giới của tình yêu thương, sẽ chẳng có giá như gì cả, sẽ chẳng có điều kiện gì hết. Tôi yêu bạn chẳng vì lý do gì, cũng chẳng cần đong đếm hay phán xét. Tôi yêu chính con người của bạn, và bạn cứ là chính bạn mà thôi. Nếu tôi không thích cách bạn hành xử, tốt hơn hết tôi sẽ ở bên cạnh người mà có cách hành xử khiến tôi yêu thích.

Chúng ta thực sự chẳng có quyền thay đổi bất kỳ ai, và cũng chẳng ai có quyền thay đổi chúng ta. Nếu chúng ta thay đổi, đó là bởi vì chính chúng ta muốn thay đổi, bởi vì chúng ta không muốn phải buồn khổ thêm nữa, chỉ vậy thôi.

Thế mà hầu hết mọi người lại chọn sống cả cuộc đời họ trong sự sợ hãi. Họ hẹn hò bởi vì họ cảm thấy họ cần phải như vậy. Họ cứ loanh quanh trong những mối quan hệ đòi hỏi và kỳ vọng quá nhiều về họ, cũng như đòi hỏi quá nhiều về người còn lại. Tất cả những bi kịch và tổn thương xảy ra bởi vì chúng ta cứ giữ những thói quen giao tiếp cũ tồn tại từ ngay cả trước khi chúng ta được sinh ra. Mọi người hi sinh và phán xét, họ bàn tán về cuộc đời nhau, về những người bạn của mình, trong những quán bar. Họ khiến cho những thành viên trong gia đình họ chán ghét lẫn nhau. Họ gom góp những chất độc về cảm xúc, và đưa chúng cho chính những đứa con của họ: “Nhìn bố mày kia, nhìn cái cách ông ta đối xử với tao kìa. Xem có đáng là bố mày không? Đàn ông một giuộc như nhau, đàn bà một giuộc như nhau”. Đó chính là cách chúng ta đang đối xử với người chúng ta yêu thương mỗi ngày: với chính những đứa con của chúng ta, bạn bè của chúng ta, người yêu của chúng ta.

Trong thế giới của sự sợ hãi - nơi có quá nhiều điều kiện, kỳ vọng và nghĩa vụ, ta tạo ra những luật lệ để bảo vệ chúng ta và chống lại những tổn thương, trong khi sự thật lại không cần phải có bất kỳ luật lệ gì. Luật lệ ảnh hưởng đến giao tiếp giữa chúng ta, bởi vì khi chúng ta sợ hãi, chúng ta bắt đầu nói dối. Nếu bạn phải kỳ vọng tôi là một cái gì đó, và tôi cảm thấy tôi cần phải có nghĩa vụ làm điều đó, nhưng sự thật tôi lại không giống như thứ bạn muốn tôi trở thành. Khi tôi thành thật và hành xử như chính tôi, bạn sẽ hoàn toàn bị tổn thương, và thậm chí có thể phát điên lên. Vậy nên tôi phải nói dối bởi tôi sợ sự phán xét của bạn. Tôi sợ bạn

khiển trách tôi, thấy rằng tôi xấu xa và trừng phạt tôi. Và cứ mỗi lần bạn nhớ lại điều đó, bạn lại hành hạ tôi hết lần này đến lần khác vì cùng một lỗi lầm xưa cũ.

Trong thế giới của tình yêu, mọi thứ đều công bằng. Nếu bạn sai, bạn trả giá chỉ một lần cho lỗi sai đó; nếu bạn thực sự yêu thương bản thân mình, bạn học từ chính lỗi lầm đó. Trong thế giới của sợ hãi thì không có sự công bằng. Bạn phải trả giá hàng ngàn lần cho một lỗi lầm bạn đã gây ra.

Bạn cũng bắt bạn bè hay người yêu bạn trả giá hàng ngàn lần cho chỉ một lỗi lầm họ đã gây ra cho bạn. Nó chính là sự bất công, nó gây ra những vết thương tinh thần. Và dĩ nhiên sau đó bạn cảm thấy bản thân thật thất bại. Con người cũng vậy, họ cảm thấy bi kịch vì mọi thứ, thậm chí cả với những điều vô cùng nhỏ nhặt hay giản đơn. Chúng ta thấy bi kịch của những mối quan hệ bình thường này giống hệt những điều diễn ra ở địa ngục, bởi vì những cặp đôi đó đang ở thế giới của sự sợ hãi.

Trong mỗi mối quan hệ đều có hai nửa. Một nửa là của bạn, nửa còn lại có thể là con trai bạn, con gái bạn, cha bạn, mẹ bạn, bạn bè hay người yêu của bạn. Trong những nửa này, bạn chỉ cần phải chịu trách nhiệm cho phần của chính bạn mà thôi. Dù bạn nghĩ mối quan hệ có thân mật nhường nào, hay bạn nghĩ tình yêu của bạn mạnh mẽ ra sao, bạn cũng chẳng có cách nào chịu trách nhiệm cho điều người khác nghĩ. Bạn có thể chẳng bao giờ biết cái mà người khác cảm thấy, người ta tin tưởng hay tất cả những giả thuyết mà người khác tạo ra. Bởi vì bạn cũng chẳng biết gì về người ta cả. Thế mà sự thật là chúng ta đang làm gì? Chúng ta cứ cố gắng để chịu trách nhiệm cho nửa còn lại, và đó chính là lý do tại sao những mối quan hệ quái quỷ của chúng ta lại dựa trên phần nhiều là sự sợ hãi, bi kịch và đấu tranh giành quyền kiểm soát.

Nếu ta đang phải đấu tranh để giành quyền kiểm soát, đó là vì ta chẳng có sự tôn trọng nào dành cho nhau. Thậm chí có lẽ chúng ta không phải đang yêu. Nó chỉ là sự ích kỷ, nó không phải là tình yêu. Điều chúng ta làm chỉ đem lại sự gần gũi ít ỏi mà chúng ta cứ nghĩ là tốt hơn. Khi ta không có sự tôn trọng, sự tranh đấu giành quyền kiểm soát sẽ nổi lên, bởi lẽ ai trong số chúng ta cũng muốn gánh trách nhiệm cho nửa còn lại. Tôi kiểm soát bạn bởi vì tôi không tôn trọng bạn, tôi phải có trách nhiệm với bạn bởi vì bất kỳ điều gì xảy ra với bạn sẽ làm tổn thương tôi, và tôi muốn tránh sự tổn thương đó. Sau đó, nếu tôi thấy rằng bạn đang vô trách

nhiệm, tôi sẽ giam cầm bạn suốt ngày cho đến lúc bạn phải có trách nhiệm đi thôi, nhưng phải là "có trách nhiệm" theo kiểu của tôi. Điều đó không có nghĩa là tôi đúng.

Đó là cái xảy ra khi chúng ta đến từ thế giới của sự sợ hãi. Bởi vì không có sự tôn trọng, tôi hành xử cứ như là bạn không đủ thông minh, không đủ tỉnh táo để thấy rằng cái gì là tốt, cái gì là không. Tôi giả định rằng bạn không đủ mạnh mẽ để đi thẳng vào vấn đề nào đó hoặc tự chăm sóc lấy bản thân mình. Tôi phải kiểm soát và phải nói với bạn rằng: "Hãy để tôi làm cho", hoặc "Đừng có mà làm điều đó". Tôi cố gắng để đàn áp phần của bạn trong mối quan hệ giữa chúng ta và cố gắng để kiểm soát tất cả.

Nếu tôi kiểm soát cả mối quan hệ này, thì phần của bạn là gì? Chẳng còn chỗ nào cho bạn cả.

Với một nửa còn lại chúng ta có thể chia sẻ, có thể tận hưởng, có thể cùng nhau tạo ra những giấc mơ tuyệt vời. Nhưng mỗi nửa đều có những giấc mơ riêng, ý chí riêng, và chúng ta không thể kiểm soát những điều đó, dù cho chúng ta có cố gắng đến thế nào. Bởi vậy chúng ta có thể lựa chọn: hoặc là chúng ta tạo ra xung đột, đấu tranh với nhau để giành quyền kiểm soát, hoặc chúng ta có thể trở thành những người bạn đồng hành, trở thành một đội. Bạn đồng hành thì chơi cùng nhau, không xung đột lẫn nhau.

Nếu bạn đang chơi tennis, bạn có người chơi cùng, các bạn là đồng đội của nhau, và bạn sẽ chẳng bao giờ phản công với đồng đội của mình cả, chẳng ai lại làm như thế. Thậm chí là nếu các bạn có kiểu chơi khác hoàn toàn nhau đi chăng nữa, các bạn vẫn sẽ có cùng một đích: đó là vui vẻ cùng nhau, chơi cùng nhau, và là một đội. Nếu bạn có một đồng đội mà muốn kiểm soát cuộc chơi của các bạn, và cô ấy nói: "Đừng, đừng chơi kiểu ấy, phải chơi thế này này. Đừng, mày chơi sai bét rồi", bạn sẽ chẳng còn thấy vui nữa. Cuối cùng thì bạn sẽ chẳng còn muốn chơi với cô ấy nữa. Bởi vì thay vì là một đội, đồng đội của bạn lại cứ muốn kiểm soát cách chơi của bạn. Và nếu không tôn trọng việc là một đội, bạn sẽ luôn luôn xung đột. Nếu bạn nhìn vào mối quan hệ với đồng đội, và so sánh mối quan hệ lãng mạn của bạn như là mối quan hệ đồng đội, khi ấy mọi thứ sẽ bắt đầu thay đổi, và nó được cải thiện. Một mối quan hệ cũng giống như một cuộc chơi, nó không phải là chuyện thắng hay thua. Bạn tham gia chỉ bởi vì bạn muốn có cảm giác vui vẻ.

Trong thế giới của tình yêu thương, bạn cho đi nhiều hơn nhận. Và bởi vì bạn yêu bản thân bạn nhiều đến nỗi mà bạn không cho phép những người ích kỷ lợi dụng bạn. Bạn chẳng thèm báo thù, nhưng bạn cũng sẽ giao tiếp một cách rõ ràng. Bạn có thể nói: "Tôi không thích khi bạn cố gắng lợi dụng tôi, khi bạn không tôn trọng tôi, khi bạn chẳng tử tế gì với tôi. Tôi không cần người lăng mạ, tổn thương và chà đạp tôi. Tôi cũng chẳng cần người nguyền rủa tôi suốt ngày. Điều đó không có nghĩa là tôi tốt đẹp gì hơn bạn, mà chỉ bởi tôi yêu cái đẹp, yêu tiếng cười, thích sự vui vẻ và trân trọng tình yêu thương. Như thế không có nghĩa là tôi ích kỷ, tôi chỉ không cần một nạn nhân ngay cạnh mình. Thế cũng không có nghĩa là tôi không yêu thương bạn, mà có nghĩa là tôi không chịu trách nhiệm cho mong ước của bạn. Nếu bạn muốn giữ mối quan hệ tốt đẹp với tôi thì sẽ khó khăn cho kẻ ký sinh trong bạn, bởi vì tôi sẽ không phản ứng với mớ rác tâm hồn của bạn đâu. Đây không phải là sự ích kỷ, nó là tự yêu thương mình. Ích kỷ, kiểm soát và sợ hãi sẽ phá vỡ hầu hết các mối quan hệ. Hào phóng, tự do và yêu thương thì ngược lại, sẽ tạo ra các mối quan hệ tốt đẹp nhất chính là mối quan hệ lãng mạn mãi mãi.

Việc thực sự nắm giữ được một mối quan hệ phụ thuộc ở bạn. Bước đầu tiên là phải thức tỉnh, để nhận biết được rằng mọi người đều có những giấc mơ riêng. Một khi bạn nhận thức được điều đó, bạn có thể chịu trách nhiệm chính xác cho phần của bạn, là chính bạn. Một khi bạn hiểu được rằng bạn chỉ phải chịu trách nhiệm cho phần của mình, bạn có thể dễ dàng kiểm soát phần đó. Chúng ta không thể kiểm soát nửa còn lại. Nếu chúng ta tôn trọng, chúng ta sẽ hiểu rằng người bạn đồng hành của mình, bạn bè mình, con trai mình, mẹ mình v.v... phải chịu trách nhiệm cho phần của chính họ trong mối quan hệ. Nếu chúng ta tôn trọng nửa còn lại, mối quan hệ sẽ luôn bình yên, sẽ không còn xung đột.

Tiếp theo, nếu bạn biết rằng điều gì mới là yêu thương, điều gì mới là sợ hãi, bạn sẽ dần ý thức được về cách bạn chia sẻ giấc mơ của mình với người khác. Chất lượng của việc truyền đạt đó hoàn toàn phụ thuộc vào từng lựa chọn của bạn – khi bạn lựa chọn chuyển chế độ cảm xúc sang yêu thương hay sợ hãi. Dù cho chúng ta lỡ lạc sang phần sợ hãi, chỉ cần nhận thức lại, ta có thể đẩy sự chú ý của mình sang phần yêu thương. Chỉ cần nhìn lại nơi bạn đứng, thay đổi sự quan tâm của mình, mọi thứ xung quanh sẽ thay đổi.

Cuối cùng, nếu nhận thức được rằng chẳng ai khác có thể khiến mình hạnh phúc, và chẳng có sự hạnh phúc nào là kết quả của tình yêu đến từ ai khác ngoài

bạn, bạn đã có được Toltecs – bí kíp nắm giữ tình yêu. Chúng ta có thể nói về tình yêu, và viết hàng ngàn cuốn sách về nó nhưng tình yêu sẽ hoàn toàn khác đối với mỗi người, vì chúng ta có những trải nghiệm khác nhau.

Tình yêu không phải là khái niệm, nó là hành động. Và hành động yêu thương sẽ đem lại hạnh phúc. Còn hành động từ sự sợ hãi chỉ đem lại sự khổ đau.

Cách duy nhất để nắm giữ được tình yêu là thực hành yêu thương. Bạn không cần phải phán xét, cũng không cần phải lý giải tình yêu, chỉ cần thực hành yêu thương thôi. Thực hành tạo nên sự tinh thông.

Chương V: MỐI QUAN HỆ HOÀN HẢO

Hãy tưởng tượng về một mối quan hệ hoàn hảo. Bạn lúc nào cũng cảm thấy cực kì hạnh phúc với nửa kia của mình bởi vì đó là người hoàn hảo dành cho bạn. Bạn sẽ miêu tả cuộc sống của bạn với người bạn đời này như thế nào?

Thế này, cách mà bạn cư xử với người ấy cũng sẽ giống như cách bạn cư xử với một chú chó. Tức là bạn có làm gì thì chú chó vẫn là một chú chó. Bạn sẽ không thể biến chú chó thành một chú mèo hay một chú ngựa được, vì nó vốn là một chú chó rồi.

Việc bạn chấp nhận được thực tế này trong các mối quan hệ với con người rất quan trọng. Bạn không thể thay đổi người khác được. Bạn yêu quý hoặc không yêu quý một người vì chính bản thân họ. Bởi vì việc bạn cố gắng thay đổi một người theo ý muốn của bạn giống như việc bạn cố biến chú chó thành chú mèo hoặc chú mèo thành chú ngựa vậy. Đó là thực tế rồi. Họ là họ, bạn là bạn. Bạn chấp nhận hoặc không chấp nhận thôi. Bạn cần phải hoàn toàn thành thật với bản thân mình về kiểu người mà bạn muốn để xem bạn có chấp nhận được người kia hay không. Bạn phải thực sự hiểu điều này vì nó quan trọng lắm đấy. Khi bạn thực sự hiểu, bạn sẽ dễ dàng nhìn ra bản chất của người kia chứ không phải chỉ là những thứ mà bạn muốn nhìn thấy ở họ.

Nếu bạn có một chú chó hoặc chú mèo, hãy thử nghĩ xem bạn cư xử với thú cưng của mình như thế nào. Ví dụ bạn có một chú chó, hãy để ý mối quan hệ của bạn và chú chó ấy. Nó biết cách có một mối quan hệ hoàn hảo với bạn. Nghĩ xem nếu chú chó làm sai điều gì, bạn sẽ làm gì nó? Thế mà nó không quan tâm bạn hành động thế nào, nó vẫn chỉ yêu quý bạn mà thôi.

Chú chó chẳng kì vọng gì trong mối quan hệ này. Thế có phải tuyệt vời không? Còn bạn gái, bạn trai, chồng hay vợ bạn thì thế nào? Họ có bao nhiêu là kì vọng, mà họ còn hay thay đổi nữa.

Chú chó chỉ có trách nhiệm với phần của nó trong mối quan hệ này. Và có trách nhiệm một phần thôi là hết sức bình thường - trách nhiệm phần chú chó. Khi bạn về nhà, nó sủa mừng bạn, nó vẫy đuôi, nó thở gấp vì nó cực kì hạnh phúc vì gặp bạn. Nó thể hiện phần nó rất tốt và bạn biết đây là chú chó hoàn hảo. Phần của bạn

cũng gần như hoàn hảo. Bạn hoàn thành trách nhiệm của mình, bạn cho chó ăn, chăm sóc nó, chơi với nó. Bạn yêu thương chú chó của mình vô điều kiện và bạn sẽ làm gần như mọi thứ vì nó. Bạn thực hiện phần của mình một cách hoàn hảo và chú chó của bạn cũng thực hiện phần của nó hoàn hảo.

Hầu như tất cả mọi người đều có thể hình dung ra một mối quan hệ như vậy với thú cưng nhưng tại sao họ lại không thể làm thế với một người phụ nữ hoặc một người đàn ông? Bạn có biết người phụ nữ hay người đàn ông nào không hoàn hảo không? Thú cưng là thú cưng và bạn thấy chuyện đó là bình thường. Bạn không có trách nhiệm biến một chú chó thành chó. Mà chú chó cũng không cố gắng biến bạn thành một con người tốt, một người chủ tốt. Vậy thì tại sao chúng ta lại không để một người phụ nữ cứ là người phụ nữ đó và một người đàn ông cứ là người đàn ông đó và yêu thương họ với bản chất của họ mà không cố gắng thay đổi điều gì?

Có thể bạn đang nghĩ: "Nhưng mà nếu nửa kia không phải đúng là người dành cho mình thì sao?" Câu hỏi này rất quan trọng. Dĩ nhiên, bạn phải chọn người phù hợp với mình. Và người phù hợp thì trông như thế nào? Họ là người muốn đi chung đường với bạn, là người tương thích với bạn về tầm nhìn và về các giá trị cuộc sống: cảm xúc, vật chất, tài chính, tinh thần V.V...

Làm sao để biết một người phù hợp với mình hay không? Vậy hãy tưởng tượng bạn là người phụ nữ hoặc người đàn ông đang sắp sửa chọn bạn. Nếu như có 100 người phụ nữ đang tìm kiếm một người đàn ông và mỗi người trong số họ đều coi bạn là một khả năng thì bạn sẽ là người đàn ông đích thực của bao nhiêu người phụ nữ? Câu trả lời là: Bạn làm sao biết được? Bởi thế nên bạn cần phải kiếm tìm và chấp nhận rủi ro. Nhưng tôi có thể nói với bạn người phụ nữ đích thực của bạn là người mà bạn sẽ yêu thương cô ấy vẹn nguyên như cô ấy là mà không có nhu cầu thay đổi cô ấy một chút nào cả. Đó chính là người phụ nữ đích thực dành cho bạn. Bạn sẽ là người may mắn nếu bạn tìm được người phụ nữ đích thực, đồng thời bạn cũng chính là người đàn ông đích thực của cô ấy.

Bạn sẽ là người đàn ông đích thực của cô ấy nếu cô ấy yêu bạn vì bạn là bạn và cô ấy không muốn thay đổi gì ở bạn. Cô ấy không cần có trách nhiệm với bạn, và cô ấy có thể tin bạn khi bạn nói bạn là người như thế này, hoặc bạn sẽ trở thành như thế này. Cô ấy thành thật hết mức có thể và thể hiện cô ấy là người thế nào. Cô ấy sẽ không giả vờ là một người khác rồi sau đó bạn nhận ra cô ấy không phải như

thế. Một người yêu bạn thì sẽ yêu bạn vì bản chất của bạn. Bởi vì nếu một người muốn thay đổi bạn thì bạn đâu phải là người mà người đó muốn. Thế thì tại sao cô ấy lại ở bên bạn?

Bạn biết đấy, yêu thương một chú chó thì sẽ dễ dàng hơn bởi vì chú chó không có ý kiến gì về bạn. Nó yêu thương bạn vô điều kiện. Điều này là quan trọng. Thế nên nếu nửa kia của bạn yêu thương bạn vì bản chất thì cũng giống như chú chó của bạn yêu thương bạn vậy. Bạn có thể là chính bạn với nửa kia, cũng giống như chú chó có thể là chính nó với bạn.

Khi bạn gặp một người, ngay sau khi chào hỏi nhau, cô ấy đã bắt đầu cho bạn thấy mọi thứ về cô ấy ngay. Cô ấy khó có thể đợi để chia sẻ về giấc mơ của cô ấy với bạn. Cô ấy cởi mở về bản thân cho dù chính cô ấy cũng không biết là đang làm vậy. Thật là dễ dàng để bạn thấy bản chất của bất kì cô gái nào. Bạn không cần tự lừa dối mình. Bạn có thể thấy bạn đang tiến tới với một người như thế nào, và bạn muốn điều đó hay là không. Bạn không thể đổ lỗi cho người kia nếu họ không như bạn muốn. Nếu bạnmuốn một chú chó thì tại sao bạn lại nuôi một chú mèo? Hay nếu bạn muốn một chú mèo thì tại sao bạn lại nuôi một chú ngựa hoặc một chú gà?

Bạn có biết tuýp người bạn đời mà bạn muốn không? Người làm trái tim bạn hát ca, người phù hợp với con người của bạn, người yêu bạn vì bạn là chính bạn. Tại sao phải tìm kiếm thứ gì khác thế? Tại sao không tìm đúng người bạn muốn đi? Sao lại phải giả vờ cô ấy là người khác, không phải là chính cô ấy? Điều đó không có nghĩa là bạn không yêu cô ấy. Điều đó chỉ có nghĩa là bạn đã lựa chọn yêu hoặc không, vì bạn cũng yêu chính bản thân bạn. Bạn đã lựa chọn và bạn có trách nhiệm với những lựa chọn của mình. Nên nếu những lựa chọn đó không được tốt thì bạn đừng trách bản thân. Đơn giản là bạn lựa chọn tiếp thôi.

Nhưng hãy tưởng tượng bạn đã chọn một chú chó trong khi bạn thích mèo. Bạn muốn chú chó của bạn cư xử như một chú mèo và bạn cố gắng thay đổi chú chó vì nó chẳng bao giờ kêu meo meo. Bạn đang làm cái gì với chú chó vậy? Bạn hãy đi mà nuôi một chú mèo chứ. Đây là cách duy nhất để bắt đầu một mối quan hệ tuyệt vời. Đầu tiên bạn phải biết mình muốn gì, muốn nó như thế nào và khi nào bạn muốn nó. Bạn phải biết chính xác cơ thể mình muốn gì, tâm hồn mình muốn gì và điều gì sẽ phù hợp với bạn.

Có hàng triệu người đàn ông và phụ nữ, mỗi người đều là duy nhất. Một số người phù hợp với bạn, một số khác hoàn toàn không. Bạn có thể yêu tất cả mọi người, nhưng để đồng hành với người đó mỗi ngày, bạn cần một người tương đồng nhất với bạn. Người đó không cần phải giống y như bạn, mà hai bạn chỉ cần như chìa và khoá, một cặp ăn khớp với nhau.

Bạn cần phải thành thật với bản thân mình và thành thật với người khác. Thể hiện bạn là người thế nào và đừng giả vờ là người khác. Giống như ở chợ vậy: bạn sẽ bán bản thân mình và bạn cũng sẽ đi mua. Khi mua bạn muốn biết chất lượng của thứ mà bạn sẽ mua. Nhưng để bán, bạn cần cho người ta thấy bạn như thế nào. Đó không phải là việc bạn tốt hơn hay dở hơn người khác mà là việc bạn là chính bạn.

Nếu bạn thấy thứ bạn muốn thì tại sao lại không chấp nhận rủi ro? Nhưng nếu bạn thấy đó không phải là thứ mà bạn muốn, bạn biết bạn sẽ trả giá nếu chọn nó. Đừng than khóc với ai. Bạn than rằng "Người yêu tôi hành hạ tôi" trong khi bạn đã biết rõ điều đó. Đừng tự lừa dối bản thân. Đừng tạo ra một người không có thật. Đây là thông điệp. Nếu bạn biết mình muốn gì, bạn sẽ thấy mối quan hệ tình cảm cũng tương tự như quan hệ giữa bạn với chú chó của mình, nhưng tốt đẹp.

Hãy nhìn rõ thứ đang ở trước mắt bạn, đừng mù quáng hay giả vờ nhìn thấy điều không có thật. Đừng từ chối điều mà bạn thấy chỉ để có được một thứ không phù hợp với bạn. Khi bạn mua một thứ bạn không cần, nó sẽ bị xếp xó. Trong mối quan hệ cũng như vậy. Tất nhiên chúng ta có thể mất vài năm mới học được bài học đau đớn này nhưng đó cũng là một khởi đầu tốt. Khi bạn có khởi đầu tốt thì phần còn lại sẽ dễ dàng hơn vì bạn có thể là chính bạn.

Có lẽ bạn đã dành kha khá thời gian vào một mối quan hệ. Nếu bạn muốn tiếp tục bạn vẫn có thể có một khởi đầu mới bằng cách chấp nhận nửa kia của bạn vì bản chất của người đó. Nhưng đầu tiên bạn cần phải lùi lại một bước. Bạn phải chấp nhận bản thân mình và yêu thương bản thân mình vì chính mình. Chỉ bằng cách yêu thương và chấp nhận bản thân, bạn mới có thể thực sự sống là chính mình và bộc lộ bản thân. Bạn là chính bạn, chỉ thế thôi. Bạn không cần giả vờ là người khác. Khi bạn giả vờ, bạn sẽ luôn luôn thất bại.

Một khi bạn chấp nhận bản thân mình, bước tiếp theo sẽ là chấp nhận nửa kia của bạn. Nếu bạn quyết định ở bên người đó, đừng cố gắng thay đổi bất kì điều gì

ở họ. Giống như chú chó hay chú mèo của bạn, cứ để cô ấy là cô ấy. Cô ấy được quyền như thế, cô ấy được quyền tự do. Khi bạn ngăn cản tự do của nửa kia cũng chính là bạn ngăn cản tự do của mình vì bạn phải theo dõi nửa kia xem họ đang như thế nào. Và nếu bạn yêu bản thân mình đến thế bạn sẽ không bao giờ từ bỏ tự do của mình.

Bạn có thể thấy một mối quan hệ cho bạn nhiều lựa chọn thế nào không? Hãy khám phá những lựa chọn đó. Hãy là chính mình. Tìm một người phù hợp với bạn. Chấp nhận rủi ro nhưng hãy thành thật. Nếu mọi chuyện tốt đẹp hãy tiếp tục. Nếu không thì hãy làm ơn ra đi, để người ấy đi. Đừng ích kỉ. Cho nửa kia của bạn cơ hội để tìm kiếm điều cô ấy thực sự muốn và cũng là cho chính mình cơ hội nữa. Nếu mối quan hệ không thành thì tốt hơn là hãy đi tìm nơi khác. Nếu bạn không thể yêu thương nửa kia vì bản chất của cô ấy thì người khác lại có thể. Đừng phí thời gian của bạn và của người kia. Đó là sự tôn trọng.

Nếu bạn là "kẻ bán thuốc" và nửa kia là "con nghiện" mà bạn không muốn thế thì có lẽ bạn sẽ hạnh phúc hơn với người khác. Nhưng nếu bạn quyết định ở bên người đó thì hãy làm hết sức có thể bởi vì bạn sẽ gặt hái được thành quả. Nếu bạn có thể yêu thương nửa kia vì chính họ, nếu bạn có thể mở rộng trái tim hoàn toàn với nửa kia của mình, bạn có thể vươn tới thiên đường thông qua tình yêu.

Nếu bạn đã có một chú mèo nhưng bạn lại muốn một chú chó thì bạn phải làm thế nào? Bạn có thể bắt đầu thực hành từ bây giờ. Bạn phải nhắm tới một khởi đầu mới bằng cách từ bỏ quá khứ và bắt đầu tất cả lại từ đầu. Bạn không cần phải vướng bận với quá khứ. Tất cả chúng ta đều có thể thay đổi vì những điều tốt đẹp hơn. Đây là một khởi đầu mới để bạn tha thứ cho những điều đã xảy ra giữa bạn và nửa kia. Hãy quên đi vì đó chỉ là những thứ quan trọng với cá nhân, những thứ hiểu lầm. Đó chỉ là việc một người bị tổn thương và đang cố gắng đòi lại công bằng. Những thứ trong quá khứ không đáng để làm hỏng cơ hội lên tới thiên đường trong một mối quan hệ. Hãy can đảm toàn tâm toàn ý vì hiện tại hoặc là từ bỏ đi. Từ bỏ quá khứ và bắt đầu mỗi ngày với tình yêu cao cả hơn. Điều đó sẽ giữ lửa và làm cho mối quan hệ phát triển hơn.

Tất nhiên bạn cần phải xem khoảnh khắc tốt đẹp và khoảnh khắc xấu nghĩa là gì. Nếu việc bị lạm dụng về thể xác và tinh thần là một khoảnh khắc xấu, thì tôi không chắc một cặp đôi có nên tiếp tục không. Nếu chuyện xấu là mất việc, có sai

sót xảy ra ở chỗ làm, là tai nạn thì đó một khoảnh khắc xấu. Nếu những khoảnh khắc xấu đến từ nỗi sợ hãi, từ việc thiếu tôn trọng, chế nhạo, hay căm ghét thì tôi không biết một cặp đôi có thể chịu được bao nhiêu khoảnh khắc xấu.

Trong mối quan hệ với chú chó của bạn, bạn có thể có những khoảnh khắc xấu. Vì lí do gì đi nữa, thể nào nó cũng xảy ra - tai nạn, ngày làm việc tồi tệ hoặc những chuyện trời ơi đất hỡi. Bạn về nhà và chú chó đã ở đó sủa lên với bạn, vẫy đuôi, tìm sự chú ý. Bạn không cảm thấy muốn chơi với nó . nhưng nó vẫn ở đó. Chú chó sẽ không cảm thấy bị tổn thương khi bạn không muốn chơi với nó, vì nó không tự đổ lỗi cho nó. Một khi chú chó chào đón bạn về nhà và thấy bạn không muốn chơi cùng, nó sẽ bỏ đi và tự chơi một mình. Nó sẽ không ở lì đó và nài nỉ bạn vui lên.

Đôi khi bạn sẽ cảm thấy được sự động viên từ chú chó còn nhiều hơn là từ nửa kia đang muốn làm bạn vui vẻ. Nếu bạn không muốn vui vẻ và bạn chỉ muốn được yên tĩnh thì đó không phải lỗi của ai cả. Đấy không phải lỗi của nửa kia của bạn. Có lẽ bạn đang có vấn đề và bạn muốn yên tĩnh. Nhưng sự yên lặng đó có thể khiến nửa kia của bạn giả định rất nhiều thứ: “Mình đã làm gì sai nhỉ? Đây là lỗi của mình”. Đây không phải lỗi của người ấy. Chỉ cần bạn được ở một mình, căng thẳng sẽ qua đi và bạn lại vui vẻ trở lại.

Đó là lí do tại sao chiếc chìa trong ổ khoá phải phù hợp, bởi vì nếu một trong hai người đang trải qua một thời điểm tệ hại hoặc đang có khủng hoảng về cảm xúc, bạn nên thoả thuận là mỗi người hãy để nửa kia của mình yên. Lúc đó mối quan hệ sẽ khác, đó là một cách khác để tồn tại và tất cả mọi chuyện có thể tốt đẹp.

Mối quan hệ là một môn nghệ thuật. Giấc mơ của hai người sẽ khó kiểm soát hơn là của một người. Để cả hai người được hạnh phúc, bạn phải luôn làm cho phần của bạn hoàn hảo. Bạn chịu trách nhiệm về phần của bạn, và phần đó có những thứ không hay ho gì. Những thứ đó là của bạn. Bạn phải tự đi lo việc đó chứ không phải nửa kia của bạn. Nếu nửa kia cố gắng lo việc của bạn cô ấy sẽ phải lãnh đủ. Chúng ta phải học cách đừng Có nhúng mũi vào việc của người khác khi người ta không muốn thế.

Và với nửa kia của bạn cũng như vậy. Nửa kia của bạn cũng có những thứ không hay ho. Bạn biết điều đó và bạn để cô ấy tự lo. Bạn sẽ yêu thương và chấp nhận cô ấy, với tất cả những thứ không hay ho đó. Bạn sẽ phải tôn trọng những

điều đó. Bạn không xây dựng mối quan hệ với một người để lo hộ những vấn đề của người đó, bạn phải để cô ấy tự lo.

Ngay cả khi nửa kia xin bạn giúp đỡ bạn cũng có quyền từ chối. Từ chối không có nghĩa là bạn không yêu và chấp nhận nửa kia của mình, nó có nghĩa là bạn không thể giúp hoặc bạn không muốn liên quan. Ví dụ, nếu nửa kia đang giận, bạn có thể nói "Em có quyền phát điện, nhưng anh không cần phải phát điên cùng. Anh đâu có làm gì khiến em giận". Bạn không cần phải giận lây với nửa kia của mình, nhưng bạn có thể để cô ấy giận. Không cần phải cãi cọ về việc đó, cứ để cô ấy như thế, để cho cô ấy chữa lành mà không cần can thiệp vào. Và cô ấy cũng có thể đồng ý không can thiệp vào việc tự chữa lành của bạn.

Giả dụ bạn là một người đàn ông và bạn đang hạnh phúc, còn vì lí do nào đó nửa kia của bạn đang không hề hạnh phúc. Cô ấy có những vấn đề cá nhân đang cần phải giải quyết, và cô ấy đang đau khổ. Bởi vì bạn yêu cô ấy nên bạn sẽ hỗ trợ cô ấy, nhưng không có nghĩa là bạn sẽ trở nên không hạnh phúc vì cô ấy cũng đang không hạnh phúc. Đây không phải là hỗ trợ. Nếu cô ấy không vui và bạn cũng trở nên không vui, cả hai bạn đều chìm. Nếu bạn vui vẻ, niềm vui có thể đem lại hạnh phúc cho cô ấy.

Cũng bằng cách đó, nếu bạn đang buồn và cô ấy đang vui, niềm vui của cô ấy là sự hỗ trợ của bạn. Vì bạn, hãy để cô ấy vui, đừng có đem niềm vui ấy đi mất. Bất kì chuyện không vui gì ở công sở, đừng mang về nhà và đầu độc Cô ấy. Hãy yên lặng và để cô ấy biết cô ấy không có lỗi, chỉ là việc bạn phải tự lo thôi. Bạn có thể nói "Em cứ vui đi, cứ chơi đùa đi rồi anh sẽ chung vui với em khi nào anh lại có thể chia sẻ niềm vui ấy. Bây giờ anh cần ở một mình".

Nếu bạn hiểu về một tâm hồn đang bị tổn thương, bạn sẽ hiểu lí do tại sao một mối quan hệ yêu đương lại khó thế. Cơ thể của tâm hồn đó đang bị bệnh. Nó đang bị tổn thương, bị đầu độc. Nếu ta không nhận thấy ta hay nửa kia của ta đang bị bệnh, ta trở nên ích kỉ. Vết thương gây đau đớn và ta phải bảo vệ vết thương đó tránh xa cả người ta yêu thương. Nhưng nếu ta để ý được điều đó ta có thể có những thoả thuận khác. Khi ta nhận thấy nửa kia của ta có tổn thương về cảm xúc, và ta yêu thương người ấy, chắc chắn là ta không muốn đụng vào vết thương của họ. Ta không muốn ép buộc người ấy chữa lành vết thương và ta cũng không muốn người ấy ép buộc ta chữa lành vết thương của ta.

Chấp nhận rủi ro và chịu trách nhiệm trong việc thoả thuận với nửa kia của bạn – không phải kiểu thoả thuận người khác chỉ cho bạn, mà là thoả thuận phù hợp với bạn. Nếu không có kết quả thì bạn hãy đổi thoả thuận đi, làm cái mới. Hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn để khám phá những khả năng mới, tạo ra những thoả thuận mới dựa trên sự tôn trọng và tình yêu. Kết nối thông qua lòng tôn trọng và tình yêu là chìa khoá cho việc giữ gìn mối quan hệ, và khiến nó không trở nên nhàm chán. Đó là việc tìm tiếng nói và nói lên nhu cầu của bạn. Đó là việc tin tưởng bản thân bạn cũng như nửa kia của bạn.

Những điều bạn chia sẻ với nửa kia của bạn không phải là những thứ rác rưởi mà là tình yêu, sự lãng mạn, sự thấu hiểu. Mục tiêu của hai bạn là càng ngày càng hạnh phúc, và càng ngày càng yêu nhiều hơn. Bạn là người đàn ông hoặc người phụ nữ hoàn hảo, và nửa kia của bạn là người hoàn hảo, giống như chú chó là một chú chó hoàn hảo. Nếu bạn dành sự tôn trọng và tình yêu cho nửa kia của mình, ai sẽ là người có lợi? Là chính bạn đó.

Chữa lành phần của mình và bạn sẽ vui vẻ. Nếu bạn có thể làm vậy thì bạn sẽ sẵn sàng cho một mối quan hệ không có nỗi sợ, không cưỡng cầu. Nhưng hãy nhớ là, bạn chỉ có thể chữa lành phần của bạn thôi. Nếu bạn Có một mối quan hệ mà bạn tự lo phần mình và nửa kia tự lo phần của họ bạn sẽ thấy mọi chuyện thuận lợi thế nào. Tình yêu là thứ khiến bạn hạnh phúc, nếu bạn trở thành tôi tớ của tình yêu và nửa kia cũng thế, bạn có thể tưởng tượng nó sẽ thế nào. Sẽ có ngày bạn có thể ở bên nửa kia mà không thấy tội lỗi, không có việc đổ lỗi, không có giận dữ hay buồn đau. Ngày đó thật tuyệt vời khi bạn có thể hoàn toàn cởi mở, chỉ để chia sẻ, chỉ để phục vụ, chỉ để cho đi tình yêu của bạn.

Một khi bạn quyết định ở bên một người, bạn có mặt để phục vụ người mà bạn yêu, người mà bạn chọn. Bạn có mặt để đem tình yêu đến cho người bạn yêu, để là người phục vụ của người kia. Trong mỗi nụ hôn, mỗi lần đụng chạm, bạn cảm thấy mỗi người trong hai bạn ở đó để làm hài lòng người yêu của mình mà không mong sự đền đáp. Hơn cả tình dục, đó là việc hai người cùng với nhau. Tình dục cũng sẽ trở nên tuyệt vời, nhưng hoàn toàn khác biệt. Tình dục trở thành sự kết nối, nó trở thành sự đầu hàng tuyệt đối, một vũ điệu, một môn nghệ thuật, một sự thể hiện tối thượng của vẻ đẹp.

Bạn có thể có sự thoả thuận thế này "Anh thích em, em thật kì diệu và em làm anh cảm thấy tuyệt vời. Anh sẽ mang hoa, em mang điệu nhạc êm dịu. Chúng ta sẽ nhảy múa và cùng nhau lên mây". Điều đó thật đẹp, thật kì diệu và lãng mạn. Không còn là cuộc chiến của sự kiểm soát, mọi thứ là sự phục vụ. Nhưng bạn chỉ có thể làm vậy khi bạn cực kì yêu bản thân mình.

Chương VI: CĂN BẾP THẦN KỲ

Hãy tưởng tượng bạn có một căn bếp thần kỳ ngay trong ngôi nhà của mình. Với căn bếp thần kỳ này, bạn có thể có mọi đồ ăn mình muốn. Bạn chẳng cần lo lắng về thức ăn nữa, cần là có. Bạn vô cùng hào phóng, bạn tặng những món ăn cho người khác một cách vô điều kiện, không mong nhận lại gì. Bất cứ ai đến ngôi nhà của bạn, bạn luôn sẵn sàng chia sẻ những món ăn mà mình có, và nhà bạn luôn có đầy chật người tới thưởng thức những món ăn từ căn bếp thần kỳ.

Cho đến một ngày, có ai đó gõ cửa nhà bạn với một chiếc bánh pizza trên tay. Bạn mở cửa, người đó nói: "Này, em nhìn thấy chiếc bánh pizza này chứ? Anh sẽ tặng em chiếc bánh này, nếu em để anh kiểm soát cuộc đời em, em chỉ cần làm theo ý anh thôi. Em chẳng bao giờ bị đói nữa, bởi anh có thể mang pizza đến cho em hàng ngày. Chỉ cần em tốt với anh thôi."

Bạn có tưởng tượng ra phản ứng của mình không? Trong căn bếp của mình, bạn có thể có chiếc bánh pizza như vậy, thậm chí còn ngon hơn. Và rồi có người đến, mang thức ăn cho bạn và yêu cầu bạn làm mọi điều anh ta muốn. Bạn sẽ cười và trả lời: "Cảm ơn anh. Tôi không cần thức ăn của anh. Tôi có rất nhiều thức ăn. Anh có thể tới nhà tôi, ăn mọi thứ anh muốn, và anh cũng chẳng cần phải làm gì cả đâu. Đừng nghĩ rằng tôi sẽ làm mọi điều anh muốn. Không ai có thể điều khiển tôi bằng thức ăn cả."

Giờ bạn hãy tưởng tượng chính xác điều ngược lại. Đã vài tuần trôi qua mà bạn chẳng có gì bỏ vào bụng. Bạn đói, không có tiền để mua thức ăn. Có người đến với chiếc bánh pizza và nói: "Này, thức ăn đây! Em sẽ có nó nếu làm theo ý anh." Bạn ngửi thấy mùi thức ăn, bụng bạn cồn cào. Bạn quyết định nhận chiếc bánh đó và làm mọi điều người kia yêu cầu. Bạn ăn, người kia nói: "Nếu em làm những gì anh muốn, em sẽ có nhiều thức ăn hơn."

Hôm nay bạn có thức ăn, nhưng ngày mai thì sao? Vì vậy bạn đồng ý mọi điều chỉ vì thức ăn, vì bạn cần, vì bạn không có nó. Và sau một khoảng thời gian nhất định, bạn bắt đầu nghi ngờ: " Ta có thể làm gì nếu thiếu chiếc bánh pizza của mình. Ta không thể sống? Liệu anh ấy có quyết định chia sẻ chiếc bánh đó cho người khác không? Chiếc bánh pizza đó là của mình cơ mà." Giờ bạn thử tưởng

tượng, không chỉ là thức ăn, mà điều đó là tình yêu thì sao? Bạn có vô vàn tình yêu trong trái tim này. Bạn không chỉ yêu bản thân, mà bạn còn yêu toàn thể thế giới này. Bạn yêu nhiều đến nỗi bạn chẳng cần tình yêu của người khác. Bạn chia sẻ tình yêu vô điều kiện. Bạn là triệu phú tình yêu. Bỗng một người nói với bạn: "Anh có tình yêu ở đây này. Em sẽ có được tình yêu của anh nếu em làm những gì anh muốn."

Bạn đang có đầy tràn tình yêu cơ mà. Bạn mỉm cười và nói: "Cảm ơn anh. Trái tim em có ngập tràn tình yêu, lớn lao và tốt đẹp. Em chia sẻ tình yêu của mình vô điều kiện, anh à!"

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thèm khát tình yêu? Nếu bạn không có tình yêu trong trái tim, ai đó đến và nói: "Em có muốn chút ít tình yêu của anh không? Em có thể có tình yêu của anh, chỉ cần em làm những gì anh muốn." Bạn đã được nếm thử hương vị của tình yêu, bạn thấy thèm thuồng, bạn có thể làm mọi điều vì tình yêu. Bạn thiếu thốn tình yêu đến nỗi, bạn dành cả tâm hồn mình để có được chút ít sự chú ý.

Trái tim bạn là căn bếp thần kỳ. Nếu bạn mở cửa trái tim, bạn sẽ có tất cả tình yêu mà bạn cần. Chẳng cần phải đi vòng quanh thế giới để cầu xin tình yêu: "Cầu xin ai đó có thể yêu thương em được không? Em cô đơn quá. Em không tốt đủ để có được tình yêu. Em cần ai đó yêu em, để chứng tỏ rằng em xứng đáng được yêu". Tình yêu ở ngay trong chúng ta, nhưng ta không nhìn thấy.

Bạn có thể nhìn thấy điều mà những con người ưa sự kịch tính tạo ra khi không có tình yêu? Họ thèm khát yêu thương, khi họ được nếm chút ít hương vị tình yêu, mong muốn của họ thậm chí lớn hơn. Họ thiếu thốn, họ bị ám ảnh vì tình yêu. Mọi thứ trở thành vở bi hài kịch với những câu hỏi: "Em biết làm gì nếu anh rời xa em?", "Làm thế nào em có thể sống thiếu anh?". Họ không thể sống thiếu người cung cấp tình cảm cho họ mỗi ngày. Chỉ vì chút ít tình yêu ăn xin đó, mà họ để người khác kiểm soát cuộc đời mình, điều khiển cách mình ăn mặc, cách mình cư xử, cách hành động, hay tin tưởng. "Anh yêu em nếu em cư xử đúng như vậy, nếu em để anh kiểm soát cuộc đời em, nếu em tốt với anh. Nếu không, em quên tình yêu này đi."

Vấn đề là con người không biết mình có căn bếp thần kỳ trong trái tim. Tất cả sự chịu đựng chỉ vì từ lâu, ta đóng cửa trái tim, và ta không còn cảm thấy tình yêu

còn ở đó. Có khi, do ta lo sợ tình yêu, lo sợ sự bất công khi yêu. Tình yêu đem đến tổn thương. Chúng ta cố gắng tốt, cố gắng để được ai đó chấp nhận, và ta thất bại. Chúng ta có hai hay ba mối tình rồi, và tất cả đều đã tan vỡ. Để yêu trở lại thật là một sự mạo hiểm.

Dĩ nhiên, chúng ta luôn tự phán xét rằng mình không thể yêu bản thân. Nếu không yêu chính mình, sao ta có thể giả vờ rằng ta chia sẻ tình yêu với người khác?

Khi bước vào một mối quan hệ, ta trở nên ích kỷ bởi sự thiếu thốn của chính mình. Tất cả chỉ vì bản thân mình. Ích kỷ đến nỗi ta muốn rằng người được ta chia sẻ cuộc sống cũng trở nên thiếu thốn y hệt như ta. Chúng ta muốn "có được một ai đó cần mình", để chứng minh cho sự tồn tại của bản thân, để có cảm giác rằng chúng ta có lý do để sống. Chúng ta nghĩ rằng mình đang tìm kiếm tình yêu, nhưng thực sự ta chỉ tìm kiếm một người cần mình, người mà mình có thể kiểm soát và điều khiển.

Đó là cuộc chiến để kiểm soát mối quan hệ giữa người với người, bởi chúng ta đã bị thuần hoá và dạy dỗ để tranh giành quyền được chú ý. Cái chúng ta gọi là tình yêu – ai đó cần ta, ai đó quan tâm ta – không phải là tình yêu, nó là sự ích kỷ. Và nó cứ nghiễm nhiên tồn tại ư? Không, sự ích kỷ sẽ chẳng tồn tại được lâu, bởi nó chẳng có chút tình yêu nào. Tất cả mọi người đều khao khát tình yêu. Khi ta làm tình, ta được nếm chút hương vị tình yêu, và nó trở thành chất gây nghiện, bởi chúng ta thèm khát tình yêu. Nhưng sau tất cả, mọi sự phán xét, nỗi sợ hãi, sự oán trách, và mọi bi kịch vẫn còn đó.

Và rồi chúng ta tìm kiếm những lời khuyên về tình yêu và tình dục. Có rất nhiều cuốn sách viết về điều đó, tất cả đều cùng một chủ đề: " Làm thế nào để Ái Kỷ?". Ý định trông có vẻ tốt đẹp, nhưng tình yêu nằm ở đâu? Những cuốn sách không dạy ta cách yêu, chẳng có gì dạy về tình yêu cả. Mọi thứ đều có sẵn trong gene của chúng ta, bản chất của chúng ta. Chúng ta chẳng cần học bất cứ điều gì, ngoại trừ những thứ chúng ta tạo ra trong thế giới ảo tưởng này. Khi mà tình yêu ngay đó, ta vẫn tìm kiếm tình yêu bên ngoài bản thân. Tình yêu có ở mọi nơi, nhưng mắt ta không nhìn thấy. Cảm xúc của cơ thể ta không còn hoà điệu với tình yêu nữa.

Chúng ta sợ yêu bởi chẳng còn an toàn khi yêu nữa. Nỗi sợ của việc bị chối bỏ khiến ta hoảng hốt. Chúng ta phải giả vờ làm người khác, khi mà ta không chấp

nhận chính mình thì ta lại phải cố gắng để được người ta yêu chấp nhận. Vấn đề không phải do người ta yêu không chấp nhận ta. Thực sự, ta từ chối chính mình, bởi ta không tin tưởng bản thân, bởi ta nghĩ rằng mình không đủ tốt, đó mới là vấn đề lớn nhất.

Chối bỏ bản thân là vấn đề chính. Bạn sẽ không bao giờ đủ tốt với bản thân, vì bản thân ý tưởng muốn trở nên hoàn hảo đã là thứ sai lầm. Phải làm người hoàn hảo là một quan niệm sai, thậm chí điều đó không có thật. Nhưng bạn tin tưởng điều đó, không trở thành người hoàn hảo, bạn sẵn sàng chối bỏ bản thân, và mức độ của sự tự chối bỏ mình phụ thuộc vào mức độ tàn phá người lớn đã gây ra với bản thể nguyên vẹn của bạn.

Sau khi bị thuần hoá, chẳng bao lâu bạn trở nên không đủ tốt với tất cả mọi người. Chẳng bao lâu bạn trở nên không đủ tốt với chính mình, bởi sự phán xét lớn nhất vẫn luôn ở đó, nhắc nhở rằng bạn không hoàn hảo. Như những điều tôi đã nói trước đó, bạn sẽ không bao giờ tha thứ cho bản thân về những mong muốn của mình, đó thực sự là vấn đề. Nếu bạn thay đổi được điều đó, có nghĩa bạn đã biết cách chăm sóc cho một nửa mối quan hệ của mình. Nửa còn lại không phải là vấn đề của bạn nữa.

Nếu bạn nói với với ai đó rằng bạn yêu anh ta, và nhận được câu trả lời: “Anh không yêu em”, đó có là lý do cho sự đau khổ của bạn? Nếu chỉ bởi ai đó từ chối bạn, điều đó không đồng nghĩa với việc bạn chối bỏ bản thân mình. Không người này, thì sẽ có người khác yêu bạn. Luôn luôn có người khác ở đó. Và thật tuyệt khi ở bên cạnh người yêu mình, chứ không phải người chịu đựng mình.

Bạn cần phải tập trung vào mối quan hệ tuyệt vời nhất mà bạn có: Mối quan hệ với chính mình. Đó không phải ích kỷ, mà đó là yêu bản thân. Không thể đồng nhất hai điều đó với nhau. Bạn ích kỷ với bản thân bởi không có tình yêu. Bạn yêu chính mình, và tình yêu đó sẽ ngày càng lớn thêm lên. Và rồi, bạn sẽ bước vào một mối quan hệ không phải vì bạn cần tình yêu. Mà bởi đó là sự lựa chọn. Bạn có thể chọn lựa một người nếu bạn thực sự muốn thế, người bạn có thể nhìn ra bản chất chân thật nhất của anh ấy. Khi bạn không cần tình yêu của anh ấy, bạn sẽ không phải tự lừa dối chính mình.

Bạn trở nên vẹn toàn. Khi tình yêu xuất phát từ bản thân, bạn không còn tìm kiếm tình yêu bởi nỗi sợ sự cô đơn nữa. Khi bạn yêu bản thân trọn vẹn, bạn có thể

một mình, và điều đó chẳng còn là vấn đề. Bạn hạnh phúc khi một mình, và chia sẻ cũng là niềm vui thích.

Nếu anh thích em, và chúng ta đi chơi cùng nhau, đó là bởi ta muốn được người khác ghen ty, bởi anh cần kiểm soát được em hay ngược lại. Nếu mối quan hệ đi theo chiều hướng đó, sẽ chẳng còn gì vui thích cả. Nếu vậy, em sẽ chỉ biết chỉ trích và phán xét, em thấy thật tệ, em không còn vì anh nữa. Em bắt đầu thấy mình phải nhẫn nhịn, có khi ở một mình còn tốt hơn. Có phải mọi người chung sống để tạo nên bị kịch, để trói buộc, trừng phạt nhau, và để được cứu rỗi. Đó có thực sự là những điều đúng đắn khi ta ở bên nhau. Dĩ nhiên, ta có thể lựa chọn tất cả những điều đó. Nhưng điều ta thực sự tìm kiếm là gì?

Khi còn là một đứa trẻ 5, 6, hay 7 tuổi ta bị thu hút bởi những đứa trẻ khác vì ta muốn chơi đùa, muốn vui vẻ. Chúng ta không dành thời gian với những đứa trẻ khác bởi ta muốn chiến đấu, hay bi kịch. Điều đó có thể xảy ra nhưng chỉ trong thời gian ngắn. Và rồi ta lại tiếp tục chơi đùa. Khi ta thấy nhàm chán, ta thay đổi trò chơi, cách chơi, ta tiếp tục khám phá bất kể thời gian.

Nếu bạn bước vào một mối quan hệ chỉ để tạo nên bị kịch, chỉ bởi bạn muốn sự ghen tuông, chiếm đoạt, bạn muốn kiểm soát người bạn đời của mình, bạn không tìm kiếm niềm vui, mà là nỗi đau, bạn sẽ có được chính xác cái mình muốn. Nếu bạn bước vào mối quan hệ với sự ích kỷ, và bạn mong rằng người bạn đời sẽ giúp bạn hạnh phúc, điều đó sẽ không xảy ra. Đó không phải là lỗi của người kia, mà là lỗi của bạn.

Khi ta đặt chân vào một mối quan hệ bất kì, hãy đặt chân vào bởi ta muốn chia sẻ, muốn tận hưởng, muốn có niềm vui, chứ không muốn những thứ tẻ nhạt. Nếu ta tìm kiếm người bạn đời, bởi ta muốn vui chơi, muốn hạnh phúc và tận hưởng những điều mà bản thân ta có. Chúng ta không bắt buộc người bạn đời phải yêu thương những gì xấu xa nhất của ta, người ta có thể trút mọi hờn ghen, oán giận. Làm sao một người có thể nói với bạn:

"Anh yêu em", sau đó trút mọi lầm lỗi, nhục nhã lên đầu bạn. Người đó có thể đổ lỗi rằng vì anh ta yêu bạn. Nhưng đó liệu có thực sự là tình yêu?

Nếu yêu, ta sẽ mong những điều tốt đẹp nhất cho người ta yêu thương chứ? Tại sao ta lại trút mọi rác rưởi lên đầu những đứa con của mình? Tại sao ta lại lạm

dụng chúng bởi ta đầy sợ hãi, đầy những cảm xúc độc hại? Tại sao ta lại đổ lỗi cho cha mẹ vì những rác rưởi của bản thân mình?

Con người ta học cách ích kỷ và đóng chặt trái tim. Họ thèm khát yêu thương, mà không biết trái tim là căn bếp thần kỳ. Trái tim của bạn đấy! Nó là một căn bếp thần kỳ. Mở rộng cánh cửa trái tim. Mở rộng cửa căn bếp thần kỳ của mình, và đừng đi vòng quanh thế gian để cầu xin tình yêu nữa. Trong trái tim có đầy đủ tình yêu mà bạn cần. Trái tim có thể tạo nên đầy đủ tình yêu cho chính bạn, và cho cả thế giới này. Bạn có thể trao tặng tình yêu vô điều kiện, bạn hào phóng với tình yêu của mình, bởi bạn có căn bếp thần kỳ trong trái tim. Và rồi, tất cả những người thèm khát tình yêu, những người tin rằng trái tim luôn đóng im ỉm, họ sẽ luôn muốn được ở gần bạn vì tình yêu tỏa ra từ bạn.

Điều khiến bạn hạnh phúc chính là tình yêu đến từ bên trong bạn. Nếu bạn hào phòng với tình yêu của mình, mọi người sẽ yêu thương bạn. Bạn không bao giờ cô đơn nếu bạn hào phóng. Nếu bạn ích kỷ, bạn sẽ luôn cô đơn, và sẽ chẳng có ai để bạn có thể đổ lỗi. Sự rộng lượng, chứ không phải sự ích kỷ, sẽ giúp mở mọi cánh cửa.

Sự ích kỷ đến từ sự thiếu thốn trong tim, từ niềm tin rằng tình yêu không đủ cho tất cả. Chúng ta ích kỷ khi ta tin rằng có thể ngày mai ta không có bất kỳ chiếc pizza nào. Nhưng khi ta biết rằng trái tim ta là căn bếp thần kỳ chúng ta sẽ luôn hào phóng cho đi, và tình yêu của ta là vô điều kiện.

Chương VII: NGƯỜI LÀM CHỦ GIẤC MƠ

Mọi mối quan hệ trong cuộc đời bạn đều có thể được chữa lành, tất cả mọi mối quan hệ đều có thể trở nên tuyệt vời, nhưng mọi chuyện luôn bắt đầu từ chính bản thân bạn. Bạn cần có được sự can đảm để nói sự thật với chính mình, để thành thật với chính bản thân mình. Có thể bạn không cần phải thành thật với cả thế giới, nhưng bạn có thể thành thật với chính bản thân mình. Có thể bạn không thể kiểm soát được những điều đang xảy ra xung quanh bạn, nhưng bạn có thể kiểm soát được phản ứng của mình. Những phản ứng đó sẽ dẫn dắt giấc mơ cuộc đời bạn, giấc mơ của riêng bạn mà thôi. Những phản ứng đó chính là thứ mang lại hoặc tước đi hạnh phúc của bạn.

Cách bạn phản ứng là điều mấu chốt để bạn có được một cuộc sống hạnh phúc. Nếu như bạn học được cách kiểm soát những phản ứng của chính bạn, thì bạn sẽ có thể thay đổi những thói quen hàng ngày, và từ đó thay đổi chính cuộc đời của mình.

Bạn chính là người chịu trách nhiệm cho hậu quả của tất cả những gì bạn làm, nghĩ, nói và cảm nhận. Có thể là rất khó để bạn có thể nhìn thấu xem hành động nào gây nên hệ quả nào, cảm xúc nào, suy nghĩ nào, nhưng bạn có thể nhận thấy rất rõ hệ quả, bởi, hoặc là bạn đang tận hưởng hệ quả ấy, hoặc là bạn đang chịu đựng hệ quả ấy. Bạn kiểm soát giấc mơ đời mình bằng cách đưa ra những lựa chọn. Bạn phải xem liệu bạn có thích hệ quả từ lựa chọn của mình hay không. Nếu bạn thích, hãy cứ tiếp tục làm điều bạn đang làm. Mọi thứ đều hoàn hảo. Nhưng nếu như bạn không thích những gì đang diễn ra trong cuộc sống của mình, nếu bạn đang thấy mình không tận hưởng giấc mơ của mình, thì hãy đi tìm xem điều gì gây nên thứ hệ quả mà bạn không muốn ấy. Đây là cách để bạn chuyển hoá giấc mơ của mình.

Cuộc sống của bạn là biểu hiện của giấc mơ đời bạn. Nếu như bạn có thể chuyển hóa chương trình của giấc mơ cá nhân đó, bạn sẽ trở thành người làm chủ giấc mơ. Người làm chủ giấc mơ sẽ tạo nên tuyệt tác của cuộc đời. Nhưng làm chủ giấc mơ là một thách thức khổng lồ, bởi vì loài người đã quen làm nô lệ cho giấc mơ của mình. Cách chúng ta học mơ ước đã được lập trình sẵn. Với tất cả những

niềm tin cho rằng mọi sự đều bất khả, sẽ rất khó để thoát khỏi giấc mộng của nỗi sợ hãi. Để có thể thức dậy khỏi giấc mộng, bạn phải trở thành người làm chủ nó.

Đó là lý do người Toltecs tạo ra Nghệ thuật làm chủ các thay đổi, để thoát khỏi những giấc mơ cũ và tạo ra một giấc mơ mới nơi mọi thứ đều có thể, bao gồm cả việc thoát khỏi giấc mơ. Trong Nghệ thuật làm chủ sự thay đổi, người Toltecs chia con người ra làm hai nhóm, Người Mơ mộng và Người Bám đuổi. Người Mơ mộng là những người hiểu rằng Giấc mơ thật ra là ảo ảnh, và họ chơi đùa trong thế giới ảo ảnh đó, biết rằng tất cả chỉ là ảo ảnh mà thôi. Người Bám đuổi là những người giống như một con báo hoặc một con hổ, theo dõi từng hành động và từng phản ứng.

Bạn phải theo dõi những phản ứng của mình, bạn phải làm việc với bản thân mình tất cả mọi lúc. Việc này cần rất nhiều thời gian và sự can đảm, bởi vì sẽ luôn dễ dàng hơn nếu bạn cho rằng đó là chuyện của cá nhân bạn và cứ tùy ý phản ứng theo cách bạn muốn. Và điều đó sẽ dẫn đến rất nhiều sai lầm, đau khổ và tổn thương, bởi vì cách phản ứng của bạn sẽ chỉ mang đến cho bạn những chất độc cảm xúc và làm tăng sự căng thẳng.

Nếu như bạn có thể kiểm soát được những phản ứng của mình, bạn sẽ nhận ra rằng mình có thể hiểu thấu được mọi chuyện như bản chất của nó. Tâm trí vốn dĩ có thể nhìn nhận được bản chất của mọi chuyện, nhưng bởi tất cả những lập trình và những niềm tin mà chúng ta có, chúng ta thường diễn giải những gì chúng ta nhận thấy, nghe thấy và nhất là những gì chúng ta nhìn thấy.

Có một sự khác biệt lớn giữa việc nhìn mọi thứ thông qua giấc mơ của mình, với việc nhìn nhận mọi thứ đúng với bản chất của nó mà không hề phán xét. Sự khác biệt ấy nằm ở cách cơ thể xúc cảm của bạn phản ứng với những gì bạn nhận biết. Ví dụ như, nếu như bạn đang đi trên đường và một người không quen biết nói với bạn, "Mày thật ngu ngốc", sau đó bỏ đi, bạn có thể nhìn nhận chuyện đó và phản ứng lại theo nhiều cách khác nhau. Bạn có thể chấp nhận điều người đó nói và tự nhủ, "Ừ, chắc mình ngu ngốc thật." Bạn có thể tức giận, cảm thấy bị sỉ nhục, hoặc đơn giản là bỏ qua và kệ nó đấy.

Có một sự thật là người đó đang phải xử lý chính những chất độc trong cảm xúc của mình, và anh ta nói thế với bạn vì bạn là người đầu tiên anh ta gặp trên đường.

Nó chẳng liên quan gì tới bạn cả. Đó không phải là chuyện cá nhân của bạn. Nếu như bạn nhìn thấy sự thật đó, bạn sẽ không phản ứng gì cả.

Bạn có thể nói rằng, "Xem kìa, người đàn ông ấy hẳn là đang rất đau khổ", nhưng bạn không coi đó là chuyện cá nhân của mình. Đây chỉ là một ví dụ mà thôi, nhưng nó có thể áp dụng trong hầu hết những chuyện xảy ra hàng ngày với bạn. Chúng ta thường có một bản ngã bé xíu luôn coi mọi chuyện là chuyện cá nhân của mình, rồi sau đó khiến chúng ta phản ứng theo cách chuyện bé xé ra to. Chúng ta không nhìn ra được điều gì mới là điều đang thật sự diễn ra, bởi chúng ta đã phản ứng ngay lập tức và biến nó trở thành một phần trong giấc mơ của mình.

Phản ứng của bạn đến từ một niềm tin nằm sâu bên trong bạn. Cách bạn phản ứng lại đã được lặp đi lặp lại đến hàng ngàn lần, và nó trở thành một thói quen của bạn. Phản ứng nhất định của bạn ngày hôm nay là kết quả của cả một quá trình. Và đó chính là thử thách dành cho bạn: Để có thể thay đổi những phản ứng thường gặp của mình, để thay đổi thói quen, để dám thử lựa chọn khác đi. Nếu hệ quả của lựa chọn ấy không phải là điều bạn muốn, hãy thay đổi nó một lần nữa, và một lần nữa, cho đến khi bạn cuối cùng có được kết quả mà bạn mong muốn.

Tôi đã từng nói rằng chúng ta chưa bao giờ lựa chọn có một kẻ ký sinh - kẻ luôn phán xét chúng ta, Nạn nhân, và Hệ thống niềm tin. Nếu chúng ta biết rằng chúng ta thật ra chưa bao giờ có khả năng lựa chọn, và chúng ta ý thức được rằng chẳng có gì cả ngoài một giấc mơ, chúng ta sẽ có lại được một thứ vô cùng quan trọng mà chúng ta đã mất - thứ mà các tôn giáo hay gọi là "ý chí tự do". Các tôn giáo nói rằng khi con người được tạo ra trên Trái đất, Chúa đã trao cho chúng ta ý chí tự do. Đây là sự thật, nhưng Giấc mơ đã lấy mất của chúng ta và giữ chặt lấy, bởi vì Giấc mơ điều khiển ý chí của phần lớn nhân loại.

Có những người vẫn nói rằng, "Tôi muốn thay đổi, tôi thực sự rất muốn thay đổi. Chẳng có lý do gì để tôi sống nghèo đói như thế này. Tôi thông minh mà. Tôi xứng đáng có được một cuộc sống tốt đẹp và kiếm được nhiều tiền hơn bây giờ." Họ biết điều này, nhưng đây là điều tâm trí nói với họ. Còn trong thực tế, họ làm những gì? Họ bật TV lên và dành hàng giờ đồng hồ xem nó. Vậy thì, ý chí của họ mạnh mẽ đến đâu?

Khi đã có nhận thức, chúng ta sẽ có thể lựa chọn. Nếu chúng ta lúc nào cũng ý thức được về vấn đề này, chúng ta có thể thay đổi thói quen của mình, phản ứng

của mình, và cả cuộc đời của mình. Khi đã có nhận thức, chúng ta sẽ có lại được ý chí tự do của mình. Khi có lại được ý chí tự do của mình, trong mọi khoảnh khắc chúng ta đều có thể lựa chọn ghi nhớ rằng mình là ai. Sau đó, nếu chúng ta quên, chúng ta có thể tiếp tục lựa chọn như vậy một lần nữa nếu chúng ta vẫn giữ được nhận thức ấy. Nhưng, nếu không có nhận thức, chúng ta sẽ không thể lựa chọn được.

Trở nên có nhận thức nghĩa là trở nên có trách nhiệm với cuộc sống của chính bạn. Bạn không có trách nhiệm với những thứ đang xảy ra trên thế giới. Bạn có trách nhiệm với chính bản thân mình. Bạn không tạo ra thế giới này như bây giờ, thế giới đã luôn là như thế kể từ trước khi bạn được sinh ra. Bạn không đến đây với một sứ mệnh cao cả là phải cứu thế giới, phải thay đổi xã hội, nhưng chắc chắn là bạn đến đây với một sứ mệnh to lớn và quan trọng. Sứ mệnh thực sự của bạn là sống một cách hạnh phúc, và để có thể hạnh phúc, bạn phải nhìn vào điều bạn tin tưởng, cách bạn đánh giá chính mình, cách bạn tự biến mình trở thành nạn nhân.

Hãy thật sự thành thật về hạnh phúc của chính bạn. Đừng phỏng chiếu một hình ảnh sai lệch về hạnh phúc bằng cách nói với tất cả mọi người rằng, "Nhìn tôi đây này. Tôi là một người thành công trong cuộc sống, tôi có mọi thứ mà tôi muốn, tôi rất hạnh phúc" khi thực tế bạn không thích chính bản thân mình.

Tất cả mọi thứ đều có sẵn xung quanh chúng ta, nhưng đầu tiên chúng ta cần phải có sự can đảm để mở mắt ra, để nói sự thật, và để nhìn mọi thứ như nó vốn là. Loài người thường mù quáng, và mù quáng là bởi họ không muốn nhìn. Hãy thử xem xét một ví dụ.

Một cô gái trẻ gặp một người đàn ông và ngay lập tức cảm thấy anh ta rất hấp dẫn. Những hoóc môn của cô tăng lên, và cô chỉ muốn có anh ta thôi.

Nhưng hội bạn gái của cô đều có thể nhìn thấy anh ta thực sự là người như thế nào. Anh ta nghiện ngập, anh ta không có việc làm, anh ta có tất cả những đặc điểm của một người đàn ông sẽ khiến cho một người phụ nữ phải đau khổ. Nhưng khi cô gái ấy nhìn vào anh ta, cô ấy nhìn thấy điều gì? Cô chỉ thấy điều mà cô muốn thấy. Cô ấy thấy rằng anh ta cao ráo, anh ta đẹp trai, anh ta mạnh mẽ, anh ta hấp dẫn. Cô tạo ra một hình ảnh về người đàn ông ấy và cố gắng phủ nhận điều mà cô không muốn thấy. Cô tự nói dối chính bản thân mình. Cô ấy rất muốn tin rằng mối quan hệ tình cảm giữa hai người có thể thành công. Hội bạn gái của cô nói,

"Nhưng anh ta nghiện ngập, anh ta nghiện rượu, anh ta không có việc làm." Còn cô nói, "Đúng thế, nhưng tình yêu của tôi sẽ làm thay đổi anh ấy."

Tất nhiên là, mẹ của cô gái ghét anh ta, cả bố của cô nữa. Bố mẹ cô lo lắng cho cô bởi họ có thể thấy được con đường mà cô đang đi sẽ dẫn đến đâu. Họ nói, "Đây không phải là người đàn ông tốt dành cho con." Nhưng Cô gái trẻ nói, "Bố mẹ đang bắt con phải làm theo ý mình." Cô chống đối lại bố mẹ để đi theo hoóc môn của mình, và cô tự lừa dối chính bản thân mình khi cố gắng biện hộ cho lựa chọn của mình, "Đây là cuộc sống của mình, và mình sẽ làm những gì mình muốn làm."

Vài tháng sau, mối quan hệ ấy đưa cô trở lại thực tại. Sự thật dần xuất hiện, và cô đổ lỗi cho người đàn ông ấy vì những gì mà trước đây cô không thể thấy được. Không còn sự tôn trọng, chỉ còn rất nhiều sự hành hạ trong mối quan hệ ấy, nhưng bây giờ lòng tự trọng quan trọng với cô hơn. Làm sao cô có thể về nhà khi bố mẹ cô đã đúng? Điều đó chỉ khiến cho họ thỏa mãn mà thôi. Sẽ cần bao nhiêu thời gian để cô gái ấy học được bài học của mình? Cô ấy yêu bản thân mình nhiều bao nhiêu? Giới hạn cho việc tự hành hạ chính mình của cô là ở đâu?

Tất cả những nỗi đau khổ ấy xảy ra vì chúng ta không muốn thấy, dù mọi thứ quá rõ ràng trước mắt chúng ta. Kể cả khi chúng ta gặp một ai đó và anh ta tỏ ra là một người tốt nhất có thể, kể cả với chiếc mặt nạ giả tạo đó, anh ta cũng chẳng thể nào giấu giếm được sự thật rằng anh ta không hề yêu thương và tôn trọng ta. Nhưng chúng ta thì không muốn nhìn thấy và nghe thấy điều đó.

Đấy là lý do một nhà tiên tri thời cổ đại từng nói, "Không có ai mù lòa hơn một người không muốn nhìn thấy. Không có ai điếc hơn một người không muốn nghe thấy. Và không có ai điên hơn một người không muốn hiểu."

Chúng ta quá mù quáng, thật sự là như vậy, và chúng ta trả giá cho điều đó. Nhưng nếu chúng ta chịu mở mắt ra và nhìn nhận cuộc sống như nó vốn là, chúng ta có thể tránh được rất nhiều tổn thương cảm xúc. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không được thử mạo hiểm. Chúng ta còn sống trên cuộc đời này và chúng ta cần mạo hiểm, và nếu chúng ta ngã thì sao chứ? Ai quan tâm đến chuyện đó? Không quan trọng. Chúng ta học hỏi và tiến lên phía trước mà không hề phán xét.

Chúng ta không cần phải phán xét, chúng ta không cần phải đổ lỗi hoặc tự cảm thấy tội lỗi. Chúng ta chỉ cần chấp nhận sự thật và dự định cho một sự bắt đầu mới.

Nếu chúng ta có thể nhìn thấy chính bản thân mình như chúng ta vốn là, đó là bước đầu tiên để tự chấp nhận bản thân - để không còn tự chối bỏ chính mình nữa. Một khi chúng ta có thể chấp nhận bản thân mình như chúng ta vốn là, mọi thứ sẽ bắt đầu thay đổi.

Ai cũng có giá của mình, và cuộc đời tôn trọng điều đó. Nhưng giá ở đây không thể đo đếm bằng tiền hay vàng, nó được đo bằng tình yêu thương. Hơn cả thế, nó được đo bằng sự tự yêu thương mình. Bạn yêu mình nhiều bao nhiêu – đó chính là giá của bạn – và cuộc đời tôn trọng cái giá đó. Khi bạn yêu chính bản thân mình, giá của bạn rất cao, cũng đồng nghĩa với việc bạn gần như không chấp nhận việc tự lạm dụng bản thân. Dĩ nhiên thôi, vì bạn tôn trọng chính mình mà. Khi bạn yêu thương bản chất chân thật nhất của bản thân, giá của bạn sẽ càng cao hơn. Còn nếu bạn không thích gì ở bản thân mình cả, giá của bạn tụt không phanh.

Đôi khi việc tự phán xét bản thân diễn ra quá mạnh mẽ đến nỗi người ta phải trở nên tê liệt để có thể dành thời gian với chính bản thân mình. Nếu bạn không thích một ai đó, bạn có thể bỏ người đó mà đi. Nếu bạn không thích một nhóm người nào đó, bạn có thể cứ bỏ họ mà đi. Nhưng nếu bạn không thích chính bản thân mình, dù cho bạn có đi đến đâu chăng nữa, bạn vẫn ở bên cạnh chính mình. Để tránh việc phải ở cùng với bản thân mình, bạn cần một thứ gì đó khiến bạn tê liệt, một thứ gì đó mang tâm trí bạn đi khỏi chính bản thân bạn. Có thể bia rượu giúp bạn làm điều đó. Có thể ma túy sẽ giúp bạn làm điều đó. Có thể là ăn, ăn và chỉ có ăn mà thôi. Sự tự hành hạ bản thân có thể còn tệ hơn nữa. Có những người thật sự cảm thấy căm ghét chính bản thân mình. Họ tự hủy hoại bản thân, tự giết chính mình một cách từ từ, bởi vì họ không có đủ sự can đảm để tự tử ngay lập tức.

Nếu quan sát những người tự hủy hoại bản thân, bạn sẽ nhận thấy rằng họ thu hút những người giống như họ. Chúng ta thường làm gì khi không thích bản thân mình? Chúng ta cố gắng tự làm tê liệt bản thân mình bằng cách uống rượu. Đó là cái cớ mà chúng ta dùng. Chúng ta sẽ uống rượu ở đâu? Ở quán bar, và bạn thử đoán xem ai cũng đến đó? Những người giống như chúng ta, cũng đang cố gắng tự làm tê liệt cảm xúc của mình. Chúng ta tê liệt cùng nhau, rồi bắt đầu nói về những nỗi đau khổ của mình, rồi trở nên rất hiểu nhau. Chúng ta thậm chí còn bắt đầu thấy thích việc đó. Chúng ta hiểu nhau rất rõ vì chúng ta rung động cùng một tần số. Chúng ta đều đang hủy hoại chính bản thân mình. Rồi tôi làm tổn thương bạn, bạn làm tổn thương tôi - một mối quan hệ hoàn hảo trong địa ngục.

Điều gì xảy ra khi bạn thay đổi? Bằng một lý do nào đó, bạn không còn cần đến rượu nữa. Bạn cảm thấy ở cùng với bản thân mình cũng được thôi, rồi bạn còn thấy thích việc đó. Bạn không còn nhậu nhẹt nữa, nhưng bạn vẫn kết bạn với hội bạn bè cũ, và họ đều nhậu nhẹt. Họ trở nên tê liệt, rồi họ hạnh phúc hơn, nhưng bạn có thể nhìn thấy rất rõ là hạnh phúc ấy không có thật. Điều mà họ gọi là hạnh phúc thật ra chỉ là một cuộc vật lộn để chống lại những nỗi đau trong tâm hồn họ. Trong cái gọi là "hạnh phúc" đó, họ tổn thương đến nỗi họ tìm thấy niềm vui trong việc làm tổn thương người khác và tổn thương chính mình.

Bạn không còn phù hợp với những người như vậy nữa, và đương nhiên là họ sẽ căm ghét bạn vì bạn không còn giống họ nữa. "Này, mày đang chối bỏ tao vì mày không còn uống rượu với tao, không còn phê cùng với tao nữa." Bây giờ bạn cần phải đưa ra lựa chọn: Bạn có thể lùi lại, hoặc bạn có thể đạt tới một tần số rung động khác và gặp những người cuối cùng cũng chấp nhận bản thân họ giống như bạn. Bạn sẽ thấy rằng có một địa hạt khác trong thực tại, một phương thức mới cho các mối quan hệ, và bạn không còn chấp nhận những cách hành hạ nhất định nữa.

Chương VIII: TÌNH DỤC - CHÚA QUỶ CHỐN ĐỊA NGỤC

Nếu chúng ta tách biệt mình ra khỏi tạo hoá, chúng ta sẽ nhìn thấy tạo hóa - mặt trăng, những vì sao, những hành tinh, những con vật trên hành tinh này và mọi thứ đều vận hành theo cùng một cách: là chính nó. Cuộc sống sẽ không còn những phán xét, những biện minh; không có chúng ta, cuộc sống sẽ vận hành theo cách của chính nó. Nếu đặt chúng ta nằm trong sự vận hành ấy nhưng bỏ bớt đi sự phán xét, bạn sẽ thấy chúng ta giống y như vậy. Chúng ta không tốt, không xấu, không đúng, không sai, chúng ta là chính chúng ta.

Tiếc là trong Giấc mơ của Hành tinh này, chúng ta lại có nhu cầu phán xét mọi thứ, chúng ta định nghĩa mọi thứ là tốt hay là xấu, là đúng hay là sai, kể cả khi chúng chỉ đơn thuần là chính chúng. Loài người tích trữ kiến thức, và tạo dựng niềm tin, đạo đức, luật lệ từ gia đình, xã hội, tôn giáo, để rồi chúng ta hành động cũng dựa trên thói quen, cảm nhận và những hiểu biết đó. Chúng ta tạo nên những thiên thần, và ác quỷ, và tự nhiên tình dục trở thành con ác quỷ đáng sợ nhất, trở thành tội lỗi kinh khủng nhất của loài người, dẫu cho cơ thể trần thế của chúng ta được tạo nên từ chính nó.

Chúng ta sinh ra đã là một bản thể sinh học đầy dục tính. Cơ thể chúng ta rất thông tuệ. Tất cả sự thông tuệ đó đã nằm trong gene và DNA. DNA chẳng có nhu cầu hiểu hay phán xét điều gì, nó chỉ nhận biết. Và thế là tình dục không phải là vấn đề, vấn đề là cái cách chúng ta kiểm soát trị thức và sự phán xét của mình, trong khi chẳng có gì trên đời này cần phải phán xét cả. Quá khó để tâm trí đầu hàng và chấp nhận điều đó. Chúng ta có cả một bộ sậu hùng hậu những niềm tin cho rằng tình dục phải thế này, các mối quan hệ phải thế kia, và tất cả những niềm tin đó đều là thứ méo mó biến dạng.

Ở địa ngục, chúng ta phải trả một cái giá rất đắt cho các cuộc ái tình, nhưng bản năng thì rất mạnh mẽ và chúng ta chẳng thể cưỡng lại. Rồi thì chúng ta đành phải hứng hết các kiểu tội lỗi và tủi hổ; chúng ta nghe mọi loại đồn thổi mà thiên hạ nói về tình dục: “Ô, hãy nhìn xem người đàn bà kia đang làm gì! Hãy nhìn người đàn ông kia xem”. Và chúng ta có cả định nghĩa về một người đàn bà, về một người đàn ông, cả định nghĩa về việc làm tình của đàn ông lẫn đàn bà. Đàn ông chỉ có thể là một bậc đại trượng phu, một đấng nam nhi hay là một kẻ hèn kém. Còn phụ nữ

chỉ có loại quá béo hoặc quá gầy. Và chúng ta định nghĩa luôn cả việc phụ nữ phải thế nào thì mới xinh đẹp. Chúng ta phải mua đúng bộ quần áo đó, tạo ra đúng khuôn mẫu đó, quyến rũ đủ để hợp với khuôn mẫu chúng ta tạo ra. Còn nếu chúng ta không đẹp được theo kiểu đó, chúng ta sẽ được nuôi dưỡng trong niềm tin rằng chúng ta không đủ tốt, và chẳng ai có thích nổi chúng ta.

Chúng ta tin vào quá nhiều lời bịa đặt dối trá về tình dục khiến ta không thể an tâm mà hưởng thụ nó. Giả dụ như: Tình dục là dành cho súc vật. Tình dục là xấu xa. Ta nên cảm thấy xấu hổ khi ham muốn. Những suy nghĩ ấy trái ngược hoàn toàn với tự nhiên, và nó chỉ là giấc mơ, nhưng chúng ta tin nó. Bản năng tự nhiên của bạn hiển lộ, và nó chết nghẹt trong các lề thói chật hẹp. Bạn có tội. Bạn không phải là thứ bạn nên là. Bạn bị phán xét, bạn là nạn nhân. Bạn tự trừng phạt mình, mà điều đấy thì không công bằng tí nào. Nó tạo ra các viết thương, tiêm nhiễm vào cảm xúc của ta những liều thuốc độc.

Tâm trí coi đó như một trò chơi, còn cơ thể chúng ta thì không quan tâm điều tâm trí tin điều gì, cơ thể của chúng ta cảm thấy nhu cầu tình dục trỗi dậy. Tại một vài thời điểm nhất định trong đời, chúng ta không thể tránh việc bị hấp dẫn về tình dục. Điều này hoàn toàn bình thường, không vấn đề gì hết cả. Cơ thể trỗi dậy bản năng tình dục khi nó hưng phấn, khi nó được sờ chạm, khi nó bị kích thích thị giác, và khi nó nhìn thấy khả năng làm tình. Cơ thể có thể cảm thấy ham muốn và chỉ một vài phút sau đó là ngừng lại. Nếu sự kích thích chấm dứt, Cơ thể sẽ ngừng nhu cầu, nhưng với tâm trí thì đó lại là chuyện khác.

Cứ tưởng tượng thế này cho dễ hiểu: bạn sinh ra, lớn lên và kết hôn như mọi người Công giáo. Bạn được dạy rằng: thế nào mới là tình dục, thế nào mới là tốt - xấu, là đúng - sai, là chấp nhận được - và không. Bạn cần ký vào một bản đăng ký kết hôn để có thể làm tình với chồng bạn, nếu không, tình dục là tội lỗi. Và bạn cần hứa rằng bạn sẽ chung thủy với người đàn ông đó suốt cuộc đời. Thế rồi một ngày kia, bạn ra đường và gặp một người đàn ông khác, và bạn bị thu hút mãnh liệt. Cơ thể bạn bắt đầu ham muốn. Sẽ chẳng có vấn đề gì nếu bạn không làm gì cả, cảm giác là điều hết sức tự nhiên, bạn chẳng thế nào tránh nổi nó, chỉ cần bạn đừng có làm cái gì cả. Bởi khi cảm giác bị kích thích đi qua, Cơ thể sẽ quên ngay điều đó. Chỉ cái là tâm trí còn ở lại, và nó lại bắt đầu phán xét.

Tâm trí lưu tâm sự việc xảy ra, và đây là vấn đề. Nó biết, bạn biết, nhưng thực sự thì bạn biết điều gì? Bạn biết những gì bạn tin. Và chẳng cần biết mọi sự thực sự tốt xấu, đúng sai thế nào, bạn vốn dĩ đã được nuôi dạy rằng đây là điều xấu, và thế là ngay lập tức bạn phán xét mình. Giờ thì bị kịch và xung đột bắt đầu.

Sau đó cứ mỗi khi bạn nghĩ về người đàn ông bạn đã từng gặp, hoóc môn trong bạn lại tăng cao trở lại. Nhờ có trí nhớ mãnh liệt của tâm trí, cơ thể tái tạo lại khoảnh khắc khi bạn gặp người đàn ông, và nó lại bắt đầu phản ứng. Giá mà tâm trí để yên cho cơ thể, những xúc cảm đó đã biến mất như chưa từng xảy ra. Thế nhưng không, tâm trí nhớ rõ mồn một, và bạn biết có điều gì đó không ổn, bạn bắt đầu cùng nó phán xét chính mình. Bạn trấn áp những cảm nhận, trấn áp những suy nghĩ. Và thử đoán xem điều gì xảy ra tiếp đó? Khi tâm trí bị trấn áp, nó nghĩ đến điều đó nhiều hơn. Bạn sẽ thấy người đàn ông đó, bằng cách này hay cách khác, và cơ thể phản ứng càng mãnh liệt.

Nếu ngay từ lần đầu tiên bạn bỏ mặc không phán xét, thì dù cho sau này bạn có gặp lại người đàn ông ấy nhiều lần, bạn cũng sẽ chẳng có phản ứng gì cả. Nhưng bạn lại không làm như vậy, khi bạn gặp người đàn ông đó, bạn phán xét mình với những suy nghĩ đại lại như: "Chúa ơi, mình thật là một người phụ nữ tồi tệ. Điều này chẳng đúng tí nào". Bạn cảm thấy mình cần bị trừng phạt, vì mình xấu xa, mình suy đồi chẳng vì lý do gì cả, chỉ vì suy nghĩ của bạn. Mà suy nghĩ đó lại hoàn toàn do tâm trí bạn tạo ra, nó thậm chí chẳng hề có thật. Có lẽ người đàn ông bạn gặp thậm chí chẳng mảy may có ý niệm về sự tồn tại của bạn, chỉ là bạn bắt đầu tưởng tượng ra mọi thứ, bạn tự kết luận và bắt đầu muốn anh ta nhiều hơn. Và dù cho bất kỳ lý do gì khiến bạn gặp lại người đàn ông ấy, bạn nói chuyện với anh ta và nó trở thành điều tuyệt đẹp với bạn. Nó cũng trở thành nỗi ám ảnh, nó đầy thu hút. Và bạn đầy sợ hãi. Và khi bạn yêu anh ấy, nó đồng thời là điều tuyệt vời và kinh khủng nhất.

Bạn thực sự cần bị trừng phạt: "loại phụ nữ gì mà lại đặt những ham muốn của mình lên trên cả đạo đức?". Ai mà biết được tâm trí sẽ dẫn bạn đi đâu. Bạn tổn thương nhưng bạn cố gắng chối bỏ cảm xúc của mình, bạn cố gắng để biện minh lại những hành động của mình, tránh những tổn thương về cảm xúc: "Chắc là chồng mình cũng vậy thôi".

Sự thu hút trở nên mạnh mẽ hơn, không phải vì cơ thể bạn, mà vì trò chơi tâm trí của bạn. Nỗi sợ hãi trở thành nỗi ám ảnh và tất cả những nỗi sợ hãi đó là do sự thu hút về xác thịt gây nên. Khi bạn làm tình với người đàn ông này, đó là một trải nghiệm tuyệt vời, nhưng không phải vì anh ta tuyệt, mà vì ái tình tuyệt. Bởi vì khi bạn làm tình, mọi căng thẳng, mọi nỗi sợ hãi đều tan biến. Thay vì nhìn nhận điều đó, tâm trí dựng lên một câu chuyện về người đàn ông tuyệt vời. Và đó không phải là sự thật.

Bi kịch tiếp diễn, nhưng nó không nằm ngoài trò chơi của tâm trí, nó không có thật, cũng không phải là tình yêu, nó là một sự phá hoại. Nó là một sự tự hủy hoại, vì bạn đang làm tổn thương chính mình và điều làm bạn tổn thương nhất lại chính là điều mà bạn tin tưởng. Sẽ chẳng sao cả nếu niềm tin của bạn là đúng hay sai, là tốt hay xấu, bạn đang phá vỡ nó và đó là điều mà chúng ta mong muốn làm, nhưng là theo cách của những đấu sĩ tinh thần chứ không phải cách trở thành nạn nhân. Bây giờ thì bạn đang sử dụng những hiểu biết của mình để dấn thân sâu hơn vào địa ngục, thay vì thoát khỏi nó.

Cơ thể và tâm trí bạn có những nhu cầu hoàn toàn khác nhau. Và tâm trí thì điều khiển cơ thể. Cơ thể có những nhu cầu mà bạn không thể tránh khỏi, bạn cần thỏa mãn nó bằng thức ăn, nước uống, giấc ngủ, nơi ở và làm tình. Tất cả những nhu cầu ấy là hoàn toàn bình thường, và thật dễ thỏa mãn. Vấn đề là tâm trí tự nhận đó là nhu cầu của nó. Nó tạo ra những bong bóng ảo tưởng cho chúng ta. Tâm trí nghĩ nó cần ăn, nó cần uống, nó cần nơi ở, nó cần quần áo và làm tình. Nhưng thực tế là nó không cần, đó là những nhu cầu vật chất. Tâm trí không cần ăn, không cần thở, không cần nước, cũng chẳng cần làm tình. Làm sao mà ta biết được điều đó có đúng không? Khi bạn nghĩ: "Tôi cần ăn": bạn ăn và cơ thể bạn cảm thấy thỏa mãn, nhưng mà tâm trí của bạn lại lên tiếng rằng nó vẫn cần ăn. Và thế là bạn ăn, ăn mãi, ăn mãi mà không thể nào làm thỏa mãn nó được, như vậy nhu cầu đó là không có thật.

Lấy việc mặc là một ví dụ khác. Cơ thể bạn cần che chắn bởi gió lạnh, bởi nắng nóng, và điều đó rất dễ thỏa mãn. Nhưng nếu nó là nhu cầu của tâm trí, thì bạn có cả tấn quần áo cũng vẫn là chưa đủ. Mỗi khi bạn mở cái tủ chật ních quần áo của mình ra, bạn vẫn không cảm thấy thỏa mãn, và tâm trí lên tiếng: "Vẫn chả có gì để mặc cả".

Tâm trí cần thêm ô tô, thêm kỳ nghỉ, thêm nhà khách cho những người bạn của bạn và tất cả những nhu cầu này bạn không sao mà thỏa mãn hết được. Tình dục cũng thế thôi. Khi đó là nhu cầu của tâm trí, bạn không thể thỏa mãn nó được. Khi nó là nhu cầu của tâm trí thì nó bao hàm cả những tri thức, cả những phán xét. Nó khiến cho tình dục thật khó khăn. Vì tâm trí thực sự không cần tình dục. Thứ nó cần là tình yêu, không phải tình dục. Hơn cả tâm trí, chính linh hồn bạn là thứ cần tình yêu, bởi vì tâm trí thì có thể sống sót với nỗi sợ. Sợ hãi cũng là năng lượng, là thức ăn của tâm trí - nó không phải loại thức ăn mà bạn muốn, nhưng nó hiệu quả.

Chúng ta cần giải phóng cơ thể mình khỏi tên bạo chúa tâm trí. Nếu chúng ta không còn cần thực phẩm cho tâm trí, không còn nhu cầu tình dục trong tâm trí, mọi thứ sẽ thực sự dễ dàng. Bước đầu tiên là phải tách bạch 2 loại nhu cầu đó ra: Những nhu cầu của cơ thể, và nhu cầu của tâm trí.

Tâm trí bối rối giữa nhu cầu của cơ thể và nhu cầu của chính nó, bởi nó cần biết: Tôi là cái gì? Chúng ta đang sống trong thế giới của ảo tưởng, và chúng ta chẳng biết mình là ai. Và thế là tâm trí tạo ra tất cả những câu hỏi này. "Tôi là cái gì?" trở thành bí ẩn lớn lao nhất, và bất kì đáp án nào cũng cần tạo ra cảm giác an toàn. Tâm trí lại cất tiếng: "Ta là cơ thể này, là thứ ta thấy, là cái ta tin, là điều mà ta cảm nhận được. Ta đang tổn thương, ta đang rỉ máu".

Mối quan hệ giữa tâm trí và cơ thể gần gũi đến nỗi là tâm trí tin tưởng rằng nó chính là cơ thể. Thế nên mỗi khi cơ thể có nhu cầu, tâm trí liền nhận ngay đó là nhu cầu của nó. Tâm trí vơ hết mọi điều để cố gắng lý giải cho câu hỏi: "Tôi là cái gì?" của nó. Và theo một cách tự nhiên, tại một thời điểm nào đó, tâm trí bắt đầu chiếm quyền kiểm soát cơ thể. Và bạn cứ sống cuộc đời của mình cho đến khi một điều gì đó xảy đến, làm bạn chấn động để rồi nhận ra những thứ gì không thật sự là mình.

Bạn bắt đầu nhận thức rõ hơn khi bạn thấy bạn không phải là gì, khi tâm trí bắt đầu nhận ra rằng nó không phải cơ thể này. Tâm trí lại lên tiếng: "Vậy tôi rốt cuộc là ai? Tôi có phải là cánh tay không? Nếu tôi tự chặt đi tay mình, tôi vẫn cứ là tôi. Vậy là tôi không phải cánh tay". Bạn bỏ dần đi những điều không phải là bạn, cho tới cuối cùng chỉ còn điều duy nhất ở lại, bạn biết bạn thực sự là ai. Nhưng đó là một chu trình dài để tâm trí tìm ra chính nó. Và trong cuộc hành trình đó, bạn

buông bỏ những câu chuyện tự dựng, những thứ khiến bạn cảm thấy an toàn, cho đến khi rốt cuộc bạn cũng hiểu mình thật sự là gì.

Bạn nhận ra được rằng bạn không phải là thứ bạn vẫn tin, bởi vì bạn không bao giờ chọn niềm tin của mình. Những niềm tin đó đã ở đấy từ khi bạn sinh ra. Và bạn nhận ra rằng bạn cũng không phải là cơ thể, bởi vì bạn vẫn hoạt động khi không có cơ thể của mình. Bạn bắt đầu nhận ra bạn không phải giấc mơ, bạn không phải tâm trí. Nếu bạn đi xa hơn, bạn sẽ nhận ra bạn cũng không phải là linh hồn. Và điều bạn tìm ra cuối cùng sẽ thật kinh ngạc. Bạn tìm ra rằng bạn là năng lượng, năng lượng cho cơ thể sự sống, cho phép tâm trí mơ ước.

Không có bạn, không có nguồn năng lượng này, cơ thể sẽ sụp đổ. Không có bạn, những giấc mơ sẽ tan về hư vô. Hóa ra bạn chính là nguồn năng lượng tạo ra sự sống. Nếu bạn nhìn sâu vào đôi mắt của một ai gần kề, bạn sẽ nhìn thấy sự tự giác ngộ - biểu hiện của cuộc sống bừng sáng trong đôi mắt của anh ta. Cuộc sống không phải cơ thể, không phải tâm trí, cũng chẳng phải linh hồn. Nó là một nguồn năng lượng. Thông qua nguồn năng lượng này, một em bé sơ sinh trở thành đứa trẻ, thành thiếu niên, thành thanh niên, trở thành người trưởng thành, sinh con đẻ cái và lại già đi. Khi cuộc sống rời bỏ cơ thể, và cơ thể tan biến và trở về với cát bụi.

Bạn là Cuộc sống tuôn chảy trong thân xác này, trong tâm trí này, và trong cả linh hồn này. Một khi bạn biết được điều này, không phải nhờ logic, không phải nhờ trí tuệ, mà bởi vì bạn cảm nhận được cuộc sống - bạn tìm ra bạn là năng lượng giúp hoa nở rồi tàn, khiến chim chóc bay từ bông hoa này sang cành hoa kia. Bạn nhận ra mình ở trong mỗi cái cây, ngọn cỏ, mỗi con thú, rau cỏ, và trong cả từng hòn đá. Bạn là nguồn năng lượng đã dịch chuyển gió và hơi thở đi qua cơ thể bạn. Cả vũ trụ này là một thực thể sống, được duy trì bởi nguồn năng lượng đó, và đó là bạn. Bạn chính là cuộc sống này.

Thần thoại Hy Lạp có câu chuyện kể về Artemis, nữ thần săn bắn. Artemis là một nữ thợ săn thiện nghệ vì cách nàng đi săn vô cùng thảnh thơi. Nàng đạt được mong muốn của mình cực dễ dàng và sống thuận hoà với khu rừng. Mọi thứ ở trong khu rừng đều yêu mến Artemis, và được nàng săn quả là một niềm vinh dự. Artemis chẳng bao giờ trông giống như nàng đang đi săn cả, mọi thứ nàng cần đến tự đến với nàng. Đó là lý do vì sao nàng là thợ săn giỏi nhất, và cũng là con mồi

khó săn nhất. Hình hài con vật của nàng chính là một con nai thần kỳ, và chẳng ai có thể săn được con nai ấy.

Artemis sống thuận hoà trong khu rừng, cho tới một ngày nọ, nhà vua hạ lệnh cho Hercules, con trai của thần Dớt, người đang muốn chứng tỏ khả năng của mình. Yêu cầu của nhà vua là Hercules phải săn được con nai thần vốn là nàng Artemis. Hercules, người con trai bất khả xâm phạm của Dớt không khước từ mệnh lệnh mà lập tức đi vào khu rừng. Khi con nai nhìn thấy Hercules, nàng chẳng hề sợ hãi. Nàng để Hercules lại gần hơn, nhưng khi chàng chuẩn bị bắt được nàng thì nàng lập tức bỏ chạy. Hercules không thể bắt được con nai, trừ khi chàng trở thành một thợ săn giỏi hơn cả Artemis.

Chàng liền gọi Hermes, người truyền tin của các vị thần, người nhanh nhất thế gian để mượn đôi cánh của anh. Giờ đây Hercules đã nhanh như Hermes và lập tức con mồi đáng giá nhất lọt vào tay của chàng. Bạn có thể tưởng tượng được phản ứng của Artemis rồi đó. Nàng bị săn, và nàng muốn giành lại công bằng. Nàng muốn săn lại Hercules, và làm mọi cách để bắt được anh. Nhưng Hercules giờ đã trở thành con mồi khó săn nhất thế gian. Hercules thì tự do tự tại còn nàng, dù cố gắng đến mấy cũng chẳng thể săn được chàng.

Artemis nào có cần Hercules. Nàng chỉ có mong muốn mạnh mẽ là phải có được chàng, nhưng tất nhiên đó chỉ là ảo tưởng. Nàng nghĩ rằng nàng đang yêu Hercules, và nàng muốn chàng thuộc về mình. Điều duy nhất còn lại trong tâm trí nàng là có được Hercules, và nó trở thành nỗi ám ảnh khiến nàng chẳng thể hạnh phúc nữa. Artemis bắt đầu thay đổi. Nàng chẳng còn hoà thuận với khu rừng vì giờ nàng đi săn chỉ với một thoả mãn là có được con mồi. Artemis đã tự phá bỏ nguyên tắc của chính mình và trở thành kẻ săn mồi. Các loài động vật bắt đầu sợ hãi, và khu rừng bắt đầu chối bỏ nàng, nhưng nàng chả quan tâm. Nàng nào có nhìn ra sự thật, trong đầu nàng giờ chỉ còn Hercules thôi.

Hercules thì bận rộn, nhưng lâu lâu anh cũng chạy vào rừng thăm Artemis. Mỗi lần như vậy, nàng cố hết sức để săn anh. Khi nàng ở bên anh, nàng cảm thấy hạnh phúc vô cùng, nhưng nàng biết khi anh rời đi, nàng sẽ ghen tuông và chiếm hữu. Mỗi khi Hercules rời đi, nàng đau khổ và oà khóc. Nàng ghét chàng vô cùng tận, nhưng cũng yêu chàng đến tận cùng con tim.

Hercules thì chẳng biết điều gì đang diễn ra trong tâm trí của Artemis, chàng chẳng nhận ra nàng đang cố săn chàng. Trong đầu chàng, đã bao giờ nàng là con mồi đâu. Chàng yêu và tôn trọng nàng, nhưng đây đâu phải điều Artemis muốn. Artemis muốn sở hữu chàng, muốn săn chàng và trở thành người thống trị của chàng. Tất nhiên mọi vật trong khu rừng đều nhận ra sự khác biệt trong Artemis trừ nàng. Trong đầu nàng, nàng vẫn là thợ săn siêu phàm nhất. Nàng còn chẳng nhận thức được mình đã gục ngã đến mức nào. Nàng chẳng nhận ra rằng khu rừng thiên đường đã trở thành địa ngục, và vì nàng sụp đổ, cả khu rừng cũng sụp đổ theo, và chúng đều trở thành những kẻ đi săn mồi dữ tợn.

Một ngày Hermes cải trang thành một con thú, và chỉ khi Artemis chuẩn bị tiêu diệt Hermes, chàng biến lại thành Thần và nàng mới nhận ra mình đã mất đi sự thông thái của bản thân. Hermes nói rằng nàng đã sai, và nhận thức được điều này, nàng đến bên Hercules và nói lời xin lỗi. Chẳng gì khác ngoài sự quan trọng cá nhân đã khiến nàng gục ngã. Khi nói chuyện với Hercules, nàng nhận ra rằng nàng chưa bao giờ làm phiền chàng, vì chàng nào có hiểu điều nàng nghĩ đâu. Rồi nàng nhìn lại khu rừng và thấy điều mình đã làm với khu rừng. Nàng xin lỗi từng bông hoa và con thú cho đến khi nhận hồi phục lại được tình yêu thương của mình. Một lần nữa, Artemis lại trở thành nữ thần săn bắn.

Tôi kể ra chuyện này để bạn hiểu rằng tất cả chúng ta đều là thợ săn, và tất cả chúng ta đều là con mồi. Mọi thứ tồn tại để là thợ săn và con mồi. Vì sao chúng ta đi săn? Để thoả mãn nhu cầu của bản thân. Ở chương trước đã nói về nhu cầu của cơ thể với nhu cầu trong tâm trí. Khi tâm trí tin rằng nó là cơ thể, những nhu cầu ấy chỉ là ảo tưởng, và nó chẳng thể được thoả mãn. Khi chúng ta đi săn vì những nhu cầu không có thật trong tâm trí, ta trở thành kẻ săn mồi - đi săn vì những thứ bản thân chẳng thật cần.

Loài người săn tình yêu. Ta cảm thấy rằng ta cần tình yêu vì ta không có tình yêu, vì ta không yêu chính bản thân mình. Ta săn tình yêu trong những con người khác giống chúng ta, kỳ vọng sẽ có được tình yêu từ họ khi những người khác thì cũng chỉ giống chúng ta thôi. Họ cũng chẳng yêu chính bản thân mình, thế thì chúng ta có thể có được mấy chút tình yêu từ họ chứ? Chúng ta đơn giản chỉ tạo ra cái nhu cầu lớn lao chẳng hề có thật, và rồi ta mải miết đi săn và đi săn, nhưng lại săn sai chỗ, vì những người khác nào có cái tình yêu mà chúng ta cần.

Khi Artemis nhận ra sự sai lầm của mình, nàng trở lại là mình khi xưa, vì mọi thứ nàng cần đều ở bên trong nàng. Chúng ta cũng vậy, vì chúng ta cũng giống hệt Artemis trước khi sụp đổ và chuộc lỗi. Ta săn tình yêu. Săn công bằng và hạnh phúc. Ta săn các vị thần, trong khi thần linh đang nằm trong chính chúng ta.

Câu chuyện này dạy các bạn phải tự săn tìm trong chính bản thân mình. Đây là một câu chuyện tuyệt hay, nên các bạn nhớ nhé. Nếu bạn nhớ chuyện nàng Artemis, bạn sẽ luôn biết tìm tình yêu bên trong mình. Loài người săn nhau vì tình yêu thì chẳng bao giờ thoả mãn, vì họ chẳng bao giờ tìm thấy thứ tình yêu mình cần. Tâm trí ta cảm giác được cái nhu cầu mà ta không thể thoả mãn, vì nó không tồn tại. Chưa bao giờ tồn tại.

Thứ tình yêu ta cần săn nằm trong chính chúng ta, nhưng tình yêu đó là một con mồi đầy khó nhằn. Cực khó để săn bên trong bản thân, để có được tình yêu từ chính bản thân mình. Bạn phải nhanh, nhanh như thần Hermes, vì mọi thứ đều có thể làm bạn mất tập trung. Mọi cái bẫy sẽ kéo sự chú tâm của bạn ra khỏi mục tiêu, ra khỏi con mồi là tình yêu bên trong mình. Nếu bạn có thể bắt được con mồi, bạn sẽ nhìn thấy tình yêu nội tâm lớn dần bên trong, và thoả mãn mọi mong muốn của bạn. Và điều này thật quan trọng cho hạnh phúc của bạn.

Loài người thường đi vào mối quan hệ như những thợ săn. Họ tìm kiếm cái họ cảm thấy mình cần, hi vọng tìm được cái mình cần ở người khác, chỉ để thất vọng bàng hoàng. Khi bạn bước vào mối quan hệ mà không có nhu cầu này thì lại là chuyện khác.

Làm thế nào để tự săn tình yêu bên trong mình? Để có được tình yêu đấy, bạn phải đầu hàng như một con mồi. Bên trong tâm chí bạn, luôn tồn tại thợ săn và con mồi. Ai là thợ săn? Ai là con mồi? Trong thế giới bình thường, con mồi chính là vật ký sinh. Vật ký sinh biết mọi thứ về bạn, và cái vật ký sinh muốn là những cảm xúc đến từ nỗi sợ. Ký sinh trùng ăn những thứ rác rưởi. Nó thích nỗi sợ và rắc rối, nó yêu giận giữ, đố kị và ghen tuông, nó yêu mọi cảm xúc khiến bạn khổ đau. Ký sinh trùng luôn muốn ăn thua, và kiểm soát.

Bạn tự hành hạ bản thân theo cách mà vật ký sinh săn đuổi bạn, nó săn bạn 24/7. Và ta trở thành một con mồi dễ dàng. Vật ký sinh là thứ đã hành hạ bạn. Không chỉ là một thợ săn, nó là một con thú săn mồi khát máu sẵn sàng ăn tươi

nuốt sống bạn. Còn con mồi, chính là cảm xúc của bạn, là phần mà ta chịu đựng đớn đau, là phần mà chúng ta muốn được bồi đáp.

Trong truyền thuyết của Hy Lạp, có câu chuyện khác về Promesthous, người bị trói vào một tảng đá. Cứ ban ngày, có một con diều hâu đến và ăn nội tạng của anh, rồi đến đêm anh lại bình phục. Và rồi hàng ngày, con diều hâu lại tới và lại ăn. Điều này nghĩa là gì? Khi Prometheus tỉnh giấc, anh có suy nghĩ và cảm xúc. Con diều hâu chính là Vật ký sinh ăn nội tâm của anh. Đến đêm, không còn cảm xúc, anh lại hồi phục. Anh sống lại chỉ để trở thành thức ăn của diều hâu, cho đến khi Hercules đến giải cứu cho anh. Hercules cũng giống như Đức phật, Chúa hay những vị thánh nhân đã xoá bỏ được xiềng xích đớn đau và cho bạn tự do trở lại.

Để tự săn bên trong mình, bạn hãy bắt đầu bằng cách săn từng phản ứng của bạn. Bạn sẽ thay đổi từng thói quen nhỏ từng có. Nó là cuộc chiến giành sự tự do từ giấc mơ đã kiểm soát cuộc sống của bạn. Nó là cuộc chiến giữa bạn và những người đi trước, với sự thật nằm ở chính giữa. Trong mọi truyền thống của phương Tây, từ Canada đến Argentina, chúng ta luôn gọi bản thân là những chiến binh, vì chiến binh là những người thợ săn tự săn chính mình. Nó là cuộc chiến lớn vì đó chính là cuộc chiến với Vật ký sinh. Trở thành chiến binh không có nghĩa là bạn sẽ chiến thắng, nhưng khi bạn vùng dậy, bạn sẽ không chấp nhận việc bị ăn mòn bởi ký sinh trùng nữa.

Trở thành thợ săn là bước đầu tiên. Khi Hercules đi vào rừng để tìm kiếm Artemis, anh nào đâu biết cách để bắt được con hươu. Rồi anh tới Hermes để học cách trở thành thợ săn điêu luyện hơn. Anh cần trở nên tài ba hơn Artemis để săn được nàng. Để săn được bản thân, bạn cần giỏi và tài ba hơn vật ký sinh.

Nếu vật ký sinh làm việc 24/7, bạn cũng phải nỗ lực 24/7. Vật ký sinh có lợi thế vì nó hiểu rõ bạn. Bạn đâu có giấu diếm được nó. Vật ký sinh luôn là con mồi khó nhằn nhất. Nó là cái phần bên trong bạn luôn có lý giải cho các hành vi của mình trước mặt mọi người, nhưng khi bạn ở một mình, nó là kẻ đánh giá tệ bạc nhất. Luôn chỉ trích, đổ lỗi, khiến bạn cảm thấy tội lỗi.

Nếu mối quan hệ bình thường là địa ngục, thì Vật ký sinh của người ấy sẽ hợp tác với con vật ký sinh của bạn để chống lại bạn. Bạn sẽ phải chống chọi với hai con ký sinh trùng để tránh phải chịu khổ cả đời. Nếu biết được điều này, bạn có thể thay đổi được gì đó. Bạn có thể đồng cảm hơn với người ấy và để họ tự xử lý với

vật ký sinh của họ, bạn có thể hạnh phúc hơn mỗi khi người ấy tiến lại gần hơn tới tự do. Bạn có thể nhận thức được mỗi khi người ấy buồn, giận hay đau đớn, không phải người ấy đang phải chịu đựng các cảm giác ấy. Nó không phải do bạn, mà do vật ký sinh sống trong người đó hành hạ họ.

Biết được sự tồn tại của Vật ký sinh và cái đang xảy ra bên trong người ấy, bạn sẽ cho họ thời gian và không gian để tự xử lý vấn đề của mình.

Vì bạn chỉ chịu trách nhiệm cho nửa của mình trong mối quan hệ, bạn chấp nhận cho người ấy tự xử lý những mơ ước cá nhân của mình. Bằng cách này, bạn sẽ không tranh phần trách nhiệm của người khác. Nó giúp mối quan hệ cải thiện hơn vì chẳng điều gì người ấy làm khiến bạn dễ bị tổn thương. Người ấy đang tự xử lý những vấn đề và rắc rối của họ. Nếu bạn không vì mọi chuyện vào mình, bạn sẽ dễ dàng có mối quan hệ tuyệt vời với người ấy của bạn.

Chương IX: NGẮM NHÌN BẰNG ĐÔI MẮT YÊU THƯƠNG

Nếu bạn nhìn vào cơ thể mình, bạn sẽ thấy hàng tỉ sự sống đang dựa vào bạn. Mỗi tế bào trong cơ thể bạn là một sự sống nương tựa vào bạn. Bạn có trách nhiệm với tất cả những sự sống ấy. Đối với những sự sống là các tế bào trong cơ thể này, bạn là Thượng đế. Bạn có thể cho chúng thứ chúng cần, bạn có thể yêu thương chúng hoặc tệ bạc với chúng.

Những tế bào trong cơ thể tuyệt đối trung thành với bạn, chúng phục vụ bạn trong hoà thuận. Ta thậm chí có thể tin rằng chúng cầu nguyện bạn. Bạn là Thượng đế của chúng. Thực sự là như thế. Bây giờ khi đã biết điều này bạn sẽ làm gì?

Hãy nhớ rằng cả khu rừng đã hoà hợp với Artemis. Khi Artemis ngã khỏi thiên đường, nàng đã mất đi sự tôn trọng của nàng với khu rừng. Rồi khi nhận ra điều đó, Artemis đã đi nói với từng bông hoa: "Ta xin lỗi, bây giờ ta sẽ lại chăm chút người". Mối liên kết giữa bạn và cơ thể, giữa bạn và tất cả những tế bào sống đang nương tựa vào bạn có thể trở thành một mối liên kết đẹp đẽ nhất. Cơ thể của bạn và các tế bào sống là một nửa hoàn hảo của mối liên kết này. Giống như chú chó cũng là một nửa hoàn hảo. Nửa còn lại là tâm trí của bạn. Cơ thể bạn chăm chút phần của nó trong mối liên kết, nhưng tâm trí lại chính là kẻ hành hạ cơ thể, ngược đãi nó và ngược đãi nó.

Hãy xem cách bạn đối xử với chú chó hay mèo của mình. Nếu bạn có thể đối xử với cơ thể mình như cách bạn đối xử với thú cưng, bạn sẽ thấy tất cả đều là chuyện của yêu thương. Cơ thể bạn sẵn lòng đón nhận tình yêu thương từ tâm trí những tâm trí bạn lại nói: "Không, tôi không thích phần cơ thể này. Nhìn cái mũi của tôi mà xem, tôi không thích nó. Tai tôi to quá. Người tôi béo quá. Chân tôi ngắn quá". Tâm trí tưởng tượng đủ điều về cơ thể.

Cơ thể bạn bản chất là hoàn hảo, nhưng bạn lại có đủ thứ quan niệm về đúng sai, tốt xấu hay xấu đẹp. Những thứ này chỉ là quan niệm, nhưng ta lại tin vào chúng, và đó chính là vấn đề. Với hình dung về sự hoàn hảo mọc ra từ tâm trí, chúng ta kì vọng đủ thứ về cơ thể. Ta từ chối cơ thể mình trong khi cơ thể ấy hoàn toàn trung thành với ta. Ngay cả khi cơ thể ta không thể làm điều gì đó ngoài giới hạn, ta vẫn ép cơ thể và nó cũng cố thử.

Hãy nhìn xem bạn làm gì với cơ thể mình. Nếu bạn từ chối ngay cả cơ thể của chính mình thì người khác kì vọng được gì ở bạn? Nếu bạn chấp nhận được cơ thể mình thì bạn có thể chấp nhận được hầu hết mọi người khác hay mọi thứ khác. Đây là điểm rất quan trọng trong nghệ thuật tạo dựng mối quan hệ. Mối quan hệ của bạn với bản thân được phản ánh trong mối quan hệ của bạn với mọi người. Nếu bạn từ chối cơ thể mình, bạn sẽ trở nên e thẹn trong mối quan hệ với nửa kia. Bạn nghĩ "Nhìn mình này. Làm sao mà anh ấy có thể yêu mình khi cơ thể mình như thế này chứ?". Từ đó bạn từ chối cơ thể mình, và suy diễn rằng người khác cũng sẽ từ chối bạn vì chính thứ bạn không chấp nhận ở bản thân mình. Và khi bạn từ chối một người, bạn đang từ chối người đó vì chính những thứ bạn không chấp nhận ở bản thân mình.

Để tạo dựng một mối quan hệ kì diệu, bạn phải hoàn toàn chấp nhận bản thân. Bạn phải yêu thương cơ thể mình và để nó được tự do là chính nó, tự do trao đổi và nhận lại, không e dè, bởi vì e dè là sợ hãi.

Hãy tưởng tượng cách bạn nhìn chú chó cưng của mình. Bạn nhìn nó với đôi mắt đầy yêu thương, và bạn thích thú với vẻ đẹp của nó cho dù nó xấu hay đẹp. Bạn có thể thích mê đi khi nhìn thấy vẻ đẹp ấy, bởi vì bạn không sở hữu cái đẹp. Đó chỉ là một khái niệm thôi.

Bạn có thấy rùa hay ếch xấu xí không? Thật ra chúng rất đẹp, đẹp cực kì. Tất cả mọi vật trên đời đều tuyệt đẹp. Nhưng bạn lại nghĩ thứ này xấu xí bởi vì ai đó đã khiến bạn tin rằng có thứ đẹp thứ xấu, giống như ai đó đã làm bạn tin là có điều tốt điều xấu vậy.

Đẹp hay xấu, thấp hay cao, gầy hay béo cũng không vấn đề gì. Đẹp không phải là cái tội. Nếu bạn được khen đẹp bạn có thể nói "Cảm ơn, mình biết rồi ý". Cũng chẳng có gì khác cả. Nhưng sẽ là vấn đề nếu ai đó khen bạn đẹp mà bạn lại không tự tin là bạn đẹp. Khi ấy bạn sẽ nghĩ "Mình đẹp thật à?". Bạn bị ấn tượng bởi lời khen và bạn trở thành con mồi ngon.

Lời khen đó làm bạn cho rằng bạn cần được người khác khen như thế, vì bạn đã nghĩ rằng mình không đẹp. Bạn có nhớ câu chuyện về Căn bếp Thần kì không? Khi bạn có mọi thứ đồ ăn bạn cần, và một người nói họ sẽ cho bạn đồ ăn nếu được kiểm soát bạn thì bạn sẽ nói "Không" ngay. Nhưng nếu bạn ước mình xinh đẹp, và không tin là mình đã xinh đẹp rồi, thì khi ai đó nói họ sẽ luôn khen bạn xinh đẹp để

được kiểm soát bạn, bạn sẽ đồng ý. Bạn để điều đó xảy ra vì bạn cho rằng bạn cần được người khác đánh giá.

Điều quan trọng không phải là ý kiến của người khác mà là bản thân bạn nghĩ gì. Bạn luôn xinh đẹp bất kể tâm trí bạn nghĩ gì. Đó là thực tế. Bạn không cần phải làm gì cả vì bạn đã có nhan sắc mình cần. Để xinh đẹp bạn không cần phải ngoan ngoãn với ai hết. Mỗi người một quan điểm. Bất kể ai nghĩ thế nào, nếu bạn nhận ra và công nhận nhan sắc của mình, thì ý kiến của người khác chẳng ảnh hưởng đến bạn.

Có thể từ nhỏ bạn đã luôn nghĩ rằng mình không hấp dẫn, và bạn ghen tị với sắc đẹp của người khác. Và để tìm cớ cho sự ganh ghét đó bạn tự nhủ: "Mình chẳng muốn xinh đẹp". Bạn thậm chí có thể sợ xinh đẹp. Nỗi sợ hãi này có thể theo nhiều kiểu khác nhau, không ai giống ai, nhưng thường nó là nỗi sợ sức mạnh của bản thân mình. Phụ nữ xinh đẹp có uy lực với đàn ông, và với cả những phụ nữ khác. Những phụ nữ không xinh đẹp bằng bạn có thể ghen tị với bạn vì bạn thu hút phái mạnh. Khi bạn ăn mặc theo cách riêng và đám đàn ông phát điên lên vì bạn, những người phụ nữ khác nói gì? "Ôi giời con nhỏ dễ dãi". Bạn sợ những lời đàm tiếu đó. Nhưng đó chỉ là quan điểm, là những niềm tin sai lầm gây tổn thương tâm hồn. Và vì thế tất nhiên ta phải che đậy vết thương này bằng những lời nói dối và cơ chế chối bỏ.

Sự ganh tị cũng là một thứ niềm tin dễ dàng bị nhận thức phá bỏ. Bạn có thể học cách xử lý việc ganh ghét với người khác, vì thực sự mỗi chúng ta đều đẹp đẽ. Điểm khác biệt duy nhất giữa vẻ đẹp của người này với người khác là quan niệm về cái đẹp mà mỗi người có.

Vẻ đẹp chỉ là một thứ quan niệm, một thứ niềm tin nhưng bạn có thể tin vào đó và coi đó là nền tảng cho sức mạnh của mình. Thời gian trôi đi và bạn trở nên già nua. Có thể bạn cho là bạn không còn đẹp nữa, và có một cô gái trẻ và xinh đẹp hơn xuất hiện. Đã đến lúc phẫu thuật thẩm mỹ, để giữ lại quyền lực của ta, vì ta tin rằng nhan sắc chính là quyền lực. Khi đó sự lão hoá của ta bắt đầu làm tổn thương ta. "Ôi trời ơi mình chẳng còn xinh đẹp nữa. Chàng có còn yêu mình nếu mình không còn hấp dẫn? Giờ thì chàng sẽ để mắt đến những cô nàng hấp dẫn hơn mình."

Ta chống chọi lại sự lão hoá, ta tin rằng khi một người phụ nữ già đi, họ không còn xinh đẹp nữa. Niềm tin này hoàn toàn sai. Một đứa bé mới sinh thật là đẹp đẽ, còn một người già cũng đẹp vậy. Vấn đề là ở thứ cảm xúc đã khiến ta nhìn nhận cái đẹp và không đẹp. Chúng ta đều phán xét, đều có những thứ chương trình lập sẵn để hạn chế niềm hạnh phúc của bản thân mình, đẩy ta tới việc chối bỏ bản thân và chối bỏ người khác. Bạn có thể thấy mình đã tự diễn kịch thế nào, đã tự làm mình thất bại thế nào với những niềm tin này chưa?

Lão hoá là một thứ đẹp đẽ, cũng giống như trưởng thành vậy. Ta lớn lên từ một đứa trẻ, thành một thiếu niên, một cô gái hoặc chàng trai trẻ. Điều đó thật đẹp. Rồi trở thành một bà lão hay một ông lão cũng vẫn là một điều đẹp đẽ. Trong cuộc đời của mỗi con người, sẽ có những tháng năm nhất định phù hợp để chúng ta duy trì nòi giống. Trong thời gian đó, ta có thể muốn mình thật quyến rũ bởi vì đó là điều tự nhiên. Sau đó chúng ta không còn phải mang cái vẻ nóng bỏng như xã hội quan niệm, nhưng điều đó không có nghĩa là ta hết đẹp.

Bạn tin mình như thế nào thì sẽ là như thế. Bạn là chính bạn chẳng thể nào khác được. Bạn có quyền cảm thấy xinh đẹp và tận hưởng điều đó. Bạn có thể trân trọng cơ thể mình và chấp nhận nó. Bạn không cần ai yêu bạn cả. Tình yêu đến từ bên trong. Nó ở bên trong chúng ta, vẫn luôn là thế nhưng ta không nhận ra điều đó. Bạn chỉ có thể nhận thức được vẻ đẹp bên ngoài khi bạn cảm nhận được cái đẹp từ bên trong bạn.

Bạn tin rằng như thế này là đẹp, thế kia là xấu và bạn không thích bản thân mình, bạn có thể thay đổi niềm tin ấy và cuộc đời bạn thay đổi. Nghe có vẻ đơn giản, nhưng mà không dễ tẹo nào. Ai kiểm soát được niềm tin thì kiểm soát được giấc mơ. Và khi kẻ mơ mộng kiểm soát được giấc mơ thì giấc mơ đó có thể trở thành một kiệt tác nghệ thuật.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách tiến hành một nghi lễ với cơ thể hàng ngày.

Ở Ấn Độ, người ta hành lễ với các vị nam thần và nữ thần. Trong nghi lễ, họ cúi lạy tượng thần, đặt hoa gần nơi của tượng thần và dâng lên tượng thần với tất cả tình yêu của mình, vì những bức tượng này tượng trưng cho Thượng đế. Mỗi ngày, bạn có thể dành tình yêu sùng kính cho cơ thể mình. Khi bạn tắm rửa, hãy dành cho cơ thể tình yêu, sự tôn kính, biết ơn và trân trọng. Khi bạn ăn, hãy cắn một miếng, nhắm mắt lại và thưởng thức món ăn. Đồ ăn đó là lễ vật dành cho cơ thể

mình, giống như đền thờ của Thượng đế. Hãy làm điều này hàng ngày và bạn sẽ cảm thấy tình yêu bạn dành cho cơ thể lớn mạnh từng ngày, và bạn sẽ không bao giờ chối bỏ bản thân nữa.

Hãy tưởng tượng cái ngày mà bạn yêu quý cơ thể mình. Khi bạn hoàn toàn chấp nhận bản thân, bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình thật tuyệt vời, và bạn sẽ cực kì hạnh phúc. Và khi bạn đánh giá mình với người khác, bạn sẽ không còn tự hành hạ mình. Đó là tự yêu bản thân. Việc này cũng không phải coi trọng cá nhân bởi vì bạn cũng yêu thương, tôn kính, trân trọng và biết ơn người khác như vậy. Bạn có thấy sự hoàn hảo trong một mối quan hệ như vậy không? Đó là việc tôn kính Thượng đế trong mỗi người.

Khi bạn nhắm tới việc tạo dựng một mối quan hệ hoàn hảo với cơ thể của mình, bạn đang học cách tạo dựng mối quan hệ hoàn hảo với những người xung quanh, bao gồm cả mẹ bạn, bạn bè, người yêu, con cái hay thú cưng của bạn. Khi bạn có mối quan hệ hoàn hảo với cơ thể, khi đó phần của bạn trong bất kì mối quan hệ nào khác đều được trọn vẹn. Bạn không còn dựa vào người khác để có mối quan hệ tốt đẹp.

Khi bạn hành lễ với cơ thể mình, khi bạn biết cách toàn tâm toàn ý với cơ thể thì bạn chạm vào cơ thể của nửa kia, bạn cũng có sự sùng kính, yêu thương, tôn trọng và biết ơn như vậy. Và khi nửa kia chạm vào bạn, cơ thể bạn không còn che giấu, không còn nỗi sợ hay nhu cầu – nó đầy tình yêu thương.

Hãy tưởng tượng mọi khả năng khi bạn chia sẻ tình yêu theo cách này. Bạn thậm chí không cần phải chạm tới. Chỉ cần nhìn vào mắt nhau là đủ lấp đầy nhu cầu của tâm trí và linh hồn. Cơ thể đã thoả mãn vì nó có toàn bộ tình yêu thương của bạn. Bạn không còn cô độc, vì bạn đã đủ đầy tình yêu của chính mình.

Dù có hướng về đâu bạn cũng sẽ ngập tràn tình yêu thương, nhưng không phải từ người khác. Bạn có thể thấy một cái cây và cảm nhận tình yêu từ cái cây đó đến với bạn. Bạn có thể nhìn lên trời và cảm thấy tình yêu lấp đầy tâm hồn. Bạn sẽ thấy thánh thần ở khắp mọi nơi và đó không còn là lý thuyết. Thánh thần ở khắp mọi nơi. Sự sống ở khắp mọi nơi.

Mọi thứ đều được tạo nên bởi tình yêu và sự sống. Ngay cả nỗi sợ hãi cũng là phản ảnh của tình yêu, nhưng nỗi sợ tồn tại trong tâm trí, và đối với con người, nỗi

sợ kiểm soát tâm trí. Khi đó ta diễn giải mọi chuyện dựa trên những thứ trong đầu óc ta. Nếu ta sợ hãi, ta sẽ phân tích mọi thứ bằng nỗi sợ. Nếu ta cáu giận, ta phân tích mọi thứ với sự giận dữ. Cảm xúc giống như cái màng lọc để ta nhìn thế giới này.

Có thể nói đôi mắt là sự biểu lộ của cảm xúc. Bạn nhìn nhận giấc mơ bên ngoài theo đôi mắt mình. Khi bạn giận dữ, bạn nhìn thế giới bằng đôi mắt của sự giận dữ. Nếu bạn có đôi mắt của sự ghen tuông, bạn sẽ phản ứng khác, vì bạn đang nhìn thế giới qua sự ghen tuông. Khi bạn nhìn mọi thứ bằng giận dữ, mọi thứ đều khiến bạn thấy phiền. Khi bạn buồn, bạn sẽ khóc chỉ vì mưa, vì tiếng ồn, vì bất kì điều gì. Mưa là mưa. Chẳng có gì để phán xét hay diễn giải cả, nhưng bạn sẽ nhìn mưa theo cảm xúc của mình. Khi bạn buồn, bạn nhìn mọi thứ bằng con mắt của nỗi buồn, và mọi thứ đều trở nên buồn bã.

Nhưng nếu bạn có con mắt của tình yêu, bạn sẽ nhìn thấy yêu thương ở khắp nơi. Những cái cây được ươm trồng bằng tình yêu. Thú vật được sinh ra từ tình yêu. Nước cũng bắt nguồn từ tình yêu. Khi bạn nhận thức bằng tình yêu, bạn có thể kết nối ý nguyện của bạn với người khác, và trở thành một thể thống nhất. Khi bạn nhìn nhận bằng tình yêu, bạn hoà vào với những chú chim, với thiên nhiên, với con người và tất cả mọi vật. Khi đó bạn có thể nhìn bằng đôi mắt của chú chim đại bàng hoặc biến thành bất kì sự sống nào. Với tình yêu thương bạn kết nối với chú đại bàng và bạn trở thành đôi cánh, hoặc trở thành cơn mưa, hoặc những đám mây. Nhưng để làm được điều này, bạn cần thanh lọc tâm trí khỏi nỗi sợ và nhìn nhận bằng đôi mắt của tình yêu. Bạn phải bồi dựng ý nguyện thật mạnh mẽ tới khi nó có thể thu hút ý nguyện của người khác và hoà vào làm một. Khi đó bạn sẽ có đôi cánh để bay. Hoặc bạn biến thành gió, đi khắp muôn nơi, đưa mây đi và để mặt trời toả sáng. Đó là sức mạnh của tình yêu.

Khi ta đáp ứng nhu cầu của tâm trí và cơ thể, ta có thể nhìn bằng đôi mắt của tình yêu thương. Ta thấy thánh thần ở muôn nơi. Ta thậm chí thấy cả thánh thần đằng sau Vật ký sinh của người khác.

Trong mỗi con người là Miền đất hứa mà Moses đã hứa hẹn với thần dân của ông. Nơi đó là lãnh địa trong tâm trí con người, nhưng chỉ ở trong những tâm trí được tưới tắm bằng tình yêu, vì đó là nơi Thượng đế cư ngụ. Nếu bạn nhìn vào tâm

trí người bình thường, nói đó cũng là mảnh đất được chăm bón, nhưng là cho Vật ký sinh gieo trồng hạt ghen tị, giận dữ, ghen tuông và sợ hãi.

Trong truyền thống Thiên Chúa giáo, con người Gabriel tới cùng tiếng kèn để phục sinh, và mọi người ra khỏi nấm mồ của mình để sống một cuộc sống bất tử. Nấm mồ đó là Kẻ ăn bám và Sự phục sinh là việc quay về với sự sống. Bởi bạn chỉ thực sự sống khi mắt bạn có thể nhìn thấy sự sống như là tình yêu.

Bạn có thể có một mối quan hệ diệu kỳ, bạn cũng có thể tạo ra Vật ký sinh, nhưng tất cả đều bắt đầu từ bạn. Hãy săn lùng Kẻ ăn bám và khiến nó đầu hàng. Khi đó tâm trí sẽ yêu thương cơ thể bạn và không phá hoại tình yêu của bạn nữa. Tất cả là do bạn, không phải là ai khác. Nhưng đầu tiên ta phải học cách làm sao để hàn gắn cảm xúc của bạn.

Chương XI: CHỮA LÀNH THỂ CẢM XÚC

Hãy thử tưởng tượng lại một lần nữa rằng chúng ta mắc bệnh da liễu và có nhiều vết thương bị nhiễm trùng. Khi chúng ta muốn chữa lành cho làn da, chúng ta phải tới bác sĩ. Bác sĩ sẽ dùng dao mổ để rạch vết thương, sau đó rửa sạch, bôi thuốc và giữ cho những vết thương đó sạch sẽ cho đến khi chúng lành lại và không làm chúng ta đau nữa.

Để chữa lành thể cảm xúc, chúng ta sẽ làm điều tương tự. Chúng ta sẽ cần rạch vết thương ra, rửa sạch, bôi thuốc và giữ cho vết thương sạch sẽ đến khi lành. Vậy chúng ta sẽ làm thế nào để mở vết thương ra? Chúng ta sẽ coi sự thật giống như con dao mổ để mở vết thương. 2000 năm trước, một trong những bậc thầy đã nói với chúng ta rằng: "Và các bạn sẽ biết sự thật, sự thật sẽ cho các bạn được tự do."

Sự thật giống như con dao mổ, sẽ rất đau khi rạch vết thương ra và lột bỏ tất cả những lời nói dối. Những vết thương trên thể cảm xúc của chúng ta được che đậy bởi hệ thống phòng vệ, chính là hệ thống những lời nói dối chúng ta tự tạo ra để bảo vệ những nỗi đau đó. Khi chúng ta nhìn chúng dưới con mắt của sự thật thì sau cùng chúng ta sẽ làm lành được những vết thương đó.

Bạn hãy bắt đầu bằng cách thực hành nói thật với bản thân. Khi bạn thành thật với bản thân mình, bạn sẽ nhìn mọi thứ như nó vốn là, không phải cách mà bạn muốn nhìn nó. Chúng ta sẽ cùng nói về một ví dụ bị cảm xúc buộc tội: Cưỡng hiếp.

Ví dụ có một kẻ nào đó đã cưỡng hiếp bạn 10 năm về trước, và sự thật là bạn đã bị cưỡng hiếp. Nhưng bây giờ, điều đó không còn đúng nữa. Đó là một giấc mơ, và trong giấc mơ đó bạn bị cưỡng hiếp. Bạn không trông chờ điều đó. Đó không phải là lỗi của bạn.

Dù là lý do gì đi chăng nữa, điều đó đã xảy ra với bạn và có thể xảy ra với bất kỳ ai khác. Nhưng vì bị hãm hiếp, chẳng lẽ bạn lại cáo buộc bản thân phải trốn tránh tình dục trong suốt quãng đời còn lại? Kẻ hãm hiếp đó không ép bạn phải làm như vậy. Bạn là nạn nhân trong chuyện này, và nếu bạn phán xét bản thân và cảm thấy mình có tội, bạn sẽ mất thêm bao nhiêu năm để trừng phạt bản thân bằng cách không tận hưởng một trong những điều tuyệt vời nhất trên thế giới?

Đôi khi việc bị hãm hiếp có thể phá hủy bản năng tình dục của bạn trong suốt quãng đời còn lại. Vậy công lý ở đâu? Bạn không phải là tên tội phạm đó, vậy tại sao bạn phải chịu đựng cả đời vì những thứ mà bạn không làm? Bạn không có tội vì bị cưỡng hiếp, nhưng Vị Thẩm Phán trong tâm trí bạn có thể sẽ bắt bạn phải chịu đựng và sống trong hổ thẹn rất nhiều năm sau đó.

Tất nhiên, sự bất công này sẽ tạo ra một vết thương cảm xúc rất sâu và những liều thuốc độc cảm xúc, điều mà có thể phải mất rất nhiều năm trị liệu mới có thể lành lại được. Sự thật là: Đúng, bạn đã bị cưỡng hiếp. Nhưng việc bạn chịu đựng trải nghiệm đó đã không còn đúng nữa. Đó là một lựa chọn.

Đây chính là bước đầu tiên trong việc sử dụng sự thật như một con dao mổ: bạn nhận ra rằng sự bất công đã tạo nên một vết thương không còn đúng nữa, ngay bây giờ, chính tại thời điểm này. Bạn khám phá ra rằng có thể những điều bạn tin rằng từng khiến bạn tổn thương sâu sắc lại là những điều chưa bao giờ đúng. Thậm chí nếu điều đó đã từng đúng, không có nghĩa rằng bây giờ nó vẫn đúng. Bằng cách sử dụng sự thật, bạn mở ra vết thương và nhìn sự bất công dưới một góc độ khác.

Sự thật là tương đối trên thế giới này, nó thay đổi liên tục bởi vì chúng ta đang sống trong thế giới của ảo ảnh. Điều đang đúng bây giờ có thể trở thành sai sau đó. Rồi nó lại trở thành đúng. Sự thật ở địa ngục cũng có thể chỉ là một khái niệm khác, một lời nói dối khác mà có thể dùng để chống lại bạn. Hệ thống phòng vệ của chúng ta mạnh mẽ và quyền năng đến nỗi nó trở nên rất phức tạp. Có những sự thật che giấu đi những lời nói dối, và những lời nói dối che giấu đi sự thật. Giống như khi bạn gọt vỏ một củ hành tây, bạn mở ra sự thật từng chút một cho đến khi lột ra lớp vỏ cuối cùng, bạn bừng tỉnh nhận ra mọi người xung quanh bạn, bao gồm cả bản thân bạn, đang nói dối không ngừng.

Hầu hết mọi thứ trong thế giới ảo ảnh này là một lời nói dối. Đó là lý do tại sao tôi yêu cầu học sinh của mình tuân theo ba quy định để nhận ra sự thật.

Quy luật đầu tiên là: Không được tin tôi. Bạn không cần phải tin tôi nhưng hãy suy nghĩ và lựa chọn. Tin vào những gì bạn muốn tin theo lời tôi nói, nhưng chỉ khi điều đó có ý nghĩa với bạn, điều đó khiến bạn hạnh phúc. Nếu điều đó khiến bạn thức tỉnh, vậy hãy chọn tin vào nó. Tôi có trách nhiệm về những điều mình nói, nhưng những gì bạn hiểu không thuộc trách nhiệm của tôi. Chúng ta sống trong các giấc mơ hoàn toàn khác nhau. Điều tôi nói mặc dù có thể rất đúng với

bản thân tôi, nhưng không nhất thiết phải đúng với bạn. Quy luật đầu tiên vô cùng đơn giản: Đừng tin tôi.

Quy luật số 2 khó hơn: Đừng tin vào bản thân bạn. Đừng tin vào tất cả những lời bạn nói dối với bản thân - những lời bạn chưa bao giờ chọn để tin, nhưng lại được lập trình để tin vào. Đừng tin vào bản thân khi bạn tự cho rằng mình không đủ tốt, không đủ mạnh mẽ, không đủ thông minh. Đừng tin vào những rào cản và hạn chế của bản thân. Đừng tin rằng bạn không xứng đáng được hạnh phúc hay không được yêu thương. Đừng tin là bạn không xinh đẹp. Đừng tin vào bất kỳ điều gì khiến bạn phải chịu đựng. Đừng tin vào màn kịch do chính bản thân mình tạo nên. Đừng tin vào Vị Thẩm Phán hay Nạn nhân do chính bạn tạo ra. Đừng tin vào tiếng nói bên trong khi nó bảo bạn thật ngu ngốc hay xui bạn tự tử. Đừng tin, vì điều đó không hề đúng. Hãy sẵn sàng lắng nghe, mở cửa trái tim và lắng nghe. Khi bạn nghe trái tim mình dẫn lối tới hạnh phúc, hãy lựa chọn rồi quyết tâm đi theo nó. Nhưng cũng đừng tin vào bản thân chỉ vì bạn nói rằng như thế là hạnh phúc, bởi vì hơn 80% những điều bạn tin là nói dối - điều đó không hề đúng. Quy luật thứ hai này khá khó: Đừng tin vào bản thân bạn.

Quy luật số 3 là: Đừng tin vào bất kỳ ai khác. Đừng tin vào những người khác bởi dù sao họ cũng đang nói dối mọi lúc. Khi bạn không còn vết thương cảm xúc nào, khi bạn không còn cần phải tin vào người khác chỉ để được chấp nhận, bạn sẽ thấy mọi thứ rõ ràng hơn. Bạn sẽ thấy mọi thứ là đen hoặc trắng, đúng hoặc sai. Điều có thể đúng bây giờ, có thể sai ngay sau một vài phút nữa. Mọi thứ đang thay đổi rất nhanh, nhưng chỉ cần bạn để ý, bạn có thể nhận ra sự thay đổi. Đừng tin những người khác bởi họ sẽ sử dụng sự ngu dốt của bạn để thao túng tâm trí bạn. Đừng tin ai tự nhận là cô ấy đến từ sao Pleiades và cô ta muốn cứu thế giới. Tin xấu!

Chúng ta chẳng cần ai đến để cứu thế giới. Trái đất không cần người ngoài hành tinh tới để cứu chúng ta. Trái đất đang sống, nó là một thực thể sống, và nó thông minh hơn tất cả chúng ta gặp lại. Nếu chúng ta tin rằng Trái đất cần được cứu, sẽ rất nhanh có một ai đó đến và nói "Ok, có một ngôi sao chổi đang bay tới, chúng ta cần thoát khỏi hành tinh này. Tự giết mình đi và Bùm! Bạn sẽ bắt kịp sao chổi và bay tới thiên đàng." Đừng tin vào những thần thoại đó. Bạn tự tạo được thiên đàng của riêng mình, không ai có thể tạo nó cho bạn. Không gì ngoài hiểu biết sẽ hướng

bạn tới hạnh phúc và sự sáng tạo của riêng mình. Quy luật thứ ba khó vì chúng ta luôn có nhu cầu tin tưởng vào người khác. Nhưng đừng tin họ.

Đừng tin tôi, đừng tin vào bản thân, và đừng tin vào bất kỳ ai khác. Bằng cách không tin, bất kỳ những điều gì không đúng sẽ tan biến như làn khói trong thế giới của ảo ảnh này. Mọi thứ trở lại như nó vốn là. Bạn không cần phải biện hộ điều gì là đúng, cũng không cần phải giải thích. Chân lý không cần ai phải ủng hộ. Nhưng những lời nói dối của bạn thì có. Bạn phải bịa ra một lời nói dối để yểm trợ cho lời nói dối đầu tiên, một lời nói dối khác để yểm trợ cho lời nói dối đó, và nhiều lời nói dối nữa để yểm trợ cho tất cả những lời nói dối kia. Bạn tạo nên một bức thành dối trá, và khi sự thật phơi bày, mọi thứ trở nên vỡ vụn. Nhưng kiểu nó phải thế. Bạn không cần phải cảm thấy tội lỗi vì mình đang nói dối.

Hầu hết những lời nói dối mà chúng ta vẫn tin sẽ tan biến nếu chúng ta không tin vào chúng nữa. Những điều không đúng sẽ không sống sót khỏi sự hoài nghi, nhưng sự thật sẽ luôn tồn tại. Sự thật luôn đúng, dù bạn có tin vào nó hay không. Cơ thể của bạn được cấu tạo từ các nguyên tử. Bạn không cần phải tin vào điều này. Và dù bạn có tin hay không, đó vẫn là sự thật. Vũ trụ được tạo thành bởi các ngôi sao, đó là sự thật cho dù bạn có tin hay không. Chỉ có sự thật mới tồn tại, và điều đó bao gồm cả các khái niệm bạn có về bản thân mình.

Chúng ta vẫn thường nói khi chúng ta là trẻ con, chúng ta không có cơ hội được lựa chọn tin hoặc không tin vào điều gì. Nhưng giờ đây điều này đã thay đổi. Rằng chúng ta đã lớn, chúng ta có đủ quyền năng để lựa chọn. Chúng ta có thể tin hoặc không tin. Thậm chí kể cả khi chúng ta chọn tin vào những điều không đúng, chúng ta vẫn có thể tin vào nó chỉ vì chúng ta muốn tin như vậy. Bạn có thể chọn cách bạn muốn sống cuộc đời của mình. Và nếu bạn thành thật với bản thân mình, bạn sẽ biết bạn luôn được tự do có những lựa chọn mới.

Khi chúng ta sẵn sàng nhìn mọi việc dưới con mắt của sự thật, chúng ta lược bỏ được một vài lời nói dối, mở được vết thương ra. Nhưng những chất độc bên trong vết thương đó vẫn còn.

Một khi chúng ta mở vết thương ra, chúng ta sẽ tẩy rửa hết chất độc có trong vết thương đó. Chúng ta sẽ làm điều đó thế nào? Vẫn bậc thầy đó đã cho chúng ta giải pháp vào 2000 năm trước: Sự tha thứ. Chỉ có sự tha thứ mới có thể tẩy rửa hoàn toàn các chất độc ra khỏi những vết thương.

Bạn phải tha thứ cho những người đã làm bạn đau, kể cả khi những gì họ đã làm với bạn là không thể tha thứ được trọng tâm trí của bạn. Bạn sẽ tha thứ cho họ không phải bởi vì họ đáng được tha thứ, mà vì bạn không muốn bản thân phải chịu đựng và tự làm đau mình mỗi lần bạn nhớ tới những điều họ đã làm với bạn. Không cần biết người khác đã làm gì với bạn, bạn vẫn tha thứ cho họ bởi vì bạn không muốn lúc nào mình cũng mệt mỏi. Tha thứ chính là để chữa lành cho tâm trí bạn. Và bạn tha thứ bởi vì bạn cảm thấy thương bản thân. Tha thứ chính là một biểu hiện của yêu bản thân.

Lấy ví dụ của một người phụ nữ sau khi ly hôn. Hãy tưởng tượng rằng bạn đã kết hôn được 10 năm, và vì một lý do nào đó, bạn đã phải đấu tranh không công bằng với chồng của mình. Bạn ly dị và rất ghét chồng cũ của mình. Chỉ cần nghe thấy tên anh ta là bạn cảm thấy đau dạ dày dữ dội và chỉ muốn nôn ra. Chất độc cảm xúc mạnh đến nỗi bạn không thể chịu đựng được thêm nữa. Bạn cần giúp đỡ nên đã gọi cho bác sĩ trị liệu và nói: "Tôi đang chịu đựng rất nhiều. Tôi cảm thấy giận giữ và ghen tức. Những điều anh ta làm là không thể tha thứ được. Tôi ghét người đàn ông đó."

Bác sĩ trị liệu nhìn bạn và nói: "Bà cần phải giải phóng cảm xúc, phải thể hiện sự tức giận của mình. Điều bà cần làm là có một cơn tức giận thật lớn. Hãy kiếm một cái gối, cắn nó, đánh nó, và giải phóng sự tức giận của mình." Bạn đã bùng nổ một cơn tức giận lớn chưa từng có, và bạn đã giải phóng được những cảm xúc đó. Việc này thực sự có hiệu quả với bạn. Bạn trả cho bác sĩ 100$ và nói: "Cảm ơn rất nhiều. Tôi đã cảm thấy khá hơn." Sau khi trị liệu xong, bạn cười lớn.

Bạn đi ra khỏi văn phòng của bác sĩ, thử đoán xem ai đang lái xe ngang qua thị trấn? Ngay khi bạn nhìn thấy chồng cũ của mình, cơn tức giận lại đến, thậm chí còn tồi tệ hơn. Bạn lại chạy tới chỗ bác sĩ và trả thêm 100$ nữa cho một lần xả giận khác. Giải phóng cảm xúc bằng cách này chỉ là một phương án tạm thời. Nó có thể giúp bạn loại bỏ một vài chất độc và khiến bạn cảm thấy tốt hơn trong chốc lát, nhưng nó không có tác dụng chữa lành vết thương.

Cách duy nhất để hàn gắn vết thương chính là thông qua sự tha thứ. Bạn phải tha thứ cho chồng cũ của mình về sự bất công. Bạn sẽ nhận ra mình đã tha thứ cho ai đó khi bạn gặp anh ta và cảm thấy bình thường. Bạn nghe thấy tên của người đó và không có cảm xúc gì nữa. Khi bạn có thể chạm vào một vết thương và nó không

còn đau có nghĩa là bạn đã thực sự tha thứ. Tất nhiên, vết sẹo vẫn sẽ còn đó, giống như ở trên da bạn. Bạn sẽ có kí ức về điều đã xảy ra, bạn đã từng như thế nào, nhưng một khi vết thương đã lành, nó sẽ không làm đau bạn nữa.

Có thể bạn đang nghĩ: "Ô, chỉ nói rằng chúng ta nên tha thứ thì thật dễ. Tôi đã thử, nhưng không thể làm được."

Bạn có mọi lý do, mọi sự biện minh rằng tại sao bạn không thể tha thứ. Nhưng đó không phải sự thật. Sự thật là bạn không thể tha thứ được vì bạn đã học, đã thực hành để không tha thứ, và bởi vì bạn trở thành bậc thầy chống lại sự tha thứ.

Đã có một khoảng thời gian khi chúng ta làm trẻ con, khi mà tha thứ chính là bản năng của chúng ta. Trước khi chúng ta bị mắc bệnh của tâm trí, tha thứ là một việc tự nhiên và không hề tốn công sức. Chúng ta đã có thể tha thứ cho người khác gần như ngay lập tức. Nếu chúng ta nhìn thấy hai đứa trẻ đang chơi với nhau, chúng bắt đầu cãi và đánh nhau, chúng khóc và mách mẹ. "Mẹ ơi, bạn ấy đánh con!". Người mẹ đó ra nói chuyện với người mẹ kia. Họ quay ra cãi nhau lớn, và 5 phút sau hai đứa trẻ lại chơi với nhau như chưa có chuyện gì xảy ra. Nhưng hai người mẹ lại ghét nhau từ đó trở về sau.

Vấn đề không nằm ở chỗ chúng ta cần học cách tha thứ, bởi chúng ta vốn đã có khả năng đó ngay từ khi mới sinh ra. Nhưng thử đoán xem điều gì đã xảy ra? Chúng ta học theo hành vi đối ngược, chúng ta thực hành những hành vi đối ngược đó, và giờ đây tha thứ trở nên rất khó khăn. Bất kỳ ai đã làm điều gì với chúng ta, quên nó đi, và chỉ thế thôi, cô ta đã ra khỏi cuộc đời chúng ta. Nó trở thành một cuộc chiến của lòng kiêu hãnh.

Tại sao? Vì tầm quan trọng cá nhân của chúng ta sẽ lớn hơn khi chúng ta không tha thứ. Ý kiến của chúng ta trở nên quan trọng hơn khi chúng ta có thể nói: "Cho dù cô ta làm gì đi nữa, tôi cũng không tha thứ cho cô ta. Những gì cô ta đã làm là không thể tha thứ được."

Vấn đề thực sự ở đây là lòng kiêu hãnh. Vì lòng kiêu hãnh, vì thể diện, chúng ta đổ thêm lửa vào sự bất công để nhắc nhở bản thân là chúng ta không thể tha thứ. Hãy đoán xem ai sẽ là người phải chịu đựng và tích lũy ngày càng nhiều những chất độc cảm xúc đó? Chúng ta sẽ phải chịu đựng mọi việc mọi người làm xung quanh chúng ta, mặc dù họ chẳng có liên quan gì tới chúng ta.

Chúng ta cũng học rằng phải chịu đựng chỉ để trừng phạt những ai đã từng ngược đãi chúng ta. Chúng ta cư xử như một đứa trẻ đang ăn vạ chỉ để được chú ý tới. Tôi đang làm đau bản thân mình chỉ để nói: "Hãy nhìn xem những gì tôi đang làm tất cả chỉ vì anh". Nghe như một trò đùa nhưng lại chính xác là những gì chúng ta đang làm. Điều chúng ta thực sự muốn nói ở đây là: "Lạy Chúa, hãy tha thứ cho tôi", nhưng chúng ta sẽ không nói một lời cho tới khi Chúa đến và cầu xin chúng ta tha thứ trước. Rất nhiều lần chúng ta thậm chí không hiểu tại sao mình lại cảm thấy khó chịu với bố mẹ, với bạn bè hay người yêu mình.

Chúng ta buồn bực, và nếu có một người nào đó vì một lý do nào đó xin chúng ta tha thứ, chúng ta liền bắt đầu khóc và nói: "Ồ không, tôi mới là người phải xin được tha thứ."

Hãy đi tìm đứa trẻ đang ngồi trong xó ăn vạ. Hãy mang lòng kiêu hãnh của bạn ra vứt vào sọt rác. Bạn không cần nó. Hãy vứt bỏ tầm quan trọng của bản thân và tìm kiếm sự tha thứ. Hãy tha thứ cho người khác và bạn sẽ thấy điều kỳ diệu sẽ xảy đến với cuộc sống của bạn.

Đầu tiên, bạn hãy lập danh sách tất cả những người mà bạn tin rằng bạn cần họ tha thứ cho mình. Sau đó xin họ tha thứ cho mình. Kể cả nếu bạn không có thời gian để gọi cho tất cả mọi người, hãy xin họ tha thứ bằng cách cầu nguyện hoặc thông qua những giấc mơ của bạn. Sau đó, hãy lập danh sách của tất cả những người từng khiến bạn đau khổ, tất cả những người mà bạn cần tha thứ cho họ. Bắt đầu với bố mẹ của bạn, anh chị em trong gia đình, con cái của bạn, vợ chồng bạn, bạn của bạn, người yêu, con mèo, con chó của bạn, Chính phủ nơi bạn sống và Chúa.

Giờ đây bạn sẽ tha thứ cho người khác bằng cách hiểu rằng: Cho dù ai đó đã làm bất kỳ điều gì với bạn cũng không còn ảnh hưởng tới bạn. Mỗi người có giấc mơ riêng của chính mình, bạn nhớ chứ? Những lời lẽ và hành động đã làm đau bạn cũng chính là phản ứng của bạn đối với con quỷ trong chính tâm trí bạn. Cô ta đang mơ về địa ngục, và bạn chính là nhân vật phụ trong giấc mơ của cô ta. Chẳng có lí do gì khiến người khác làm một việc gì đó vì bạn. Khi bạn nhận thức được điều này, và không với vào mình, cảm thông và thấu hiểu sẽ giúp bạn có thể tha thứ được.

Hãy bắt đầu dành thời gian học cách tha thứ, thực hành tha thứ. Lúc đầu điều này có thể khó nhưng sau đó có thể trở thành một thói quen. Cách duy nhất để vượt qua đó là thực hành liên tục. Bạn thực hành đi thực hành lại, đến cuối cùng bạn sẽ thấy có thể tha thứ cho chính bản thân mình. Tại một thời điểm nhất định, bạn sẽ hiểu ra rằng bạn phải tự tha thứ cho bản thân về tất cả những vết thương và tất cả những chất độc cảm xúc mà bạn đã tạo ra cho mình trong giấc mơ của chính mình. Khi bạn tha thứ cho bản thân, sự chấp nhận bản thân xuất hiện và tình yêu bản thân sẽ nảy mầm. Đó chính là đỉnh cao của sự tha thứ khi mà cuối cùng thì bạn cũng chịu tha thứ cho bản thân mình.

Hãy tạo ra sức mạnh và tha thứ cho bản thân về mọi điều mà bạn đã làm trong suốt cuộc đời mình. Và nếu bạn tin vào kiếp trước, hãy tha thứ cho mọi điều làm bạn tin là bạn đã từng làm trong tất cả các kiếp trước của bạn. Khái niệm nghiệp quả chỉ đúng khi chúng ta tin là nó đúng. Vì niềm tin của chúng ta đã định nghĩa về cái tốt và cái xấu nên chúng ta cảm thấy xấu hổ về những điều mà chúng ta cho là xấu. Chúng ta cảm thấy bản thân mình có lỗi, chúng ta tin rằng chúng ta xứng đáng bị trừng phạt, và chúng ta tự trừng phạt chính bản thân mình. Chúng ta có một niềm tin rằng những điều chúng ta làm là dơ dáy nên cần phải được gột rửa. Và chỉ bởi vì chúng ta tin vào điều đó, vậy nên, "ý bạn, cũng chính là ý Chúa sẽ được thực thi." Điều này đúng với bản thân bạn. Bạn tạo ra nghiệp quả, và bạn phải trả giá cho việc đó. Điều này cũng chứng tỏ bạn quyền năng đến mức nào. Xóa bỏ những nghiệp quả cũ khá đơn giản. Bạn chỉ cần buông bỏ niềm tin đó bằng cách từ chối tin vào nó và nghiệp quả sẽ biến mất. Bạn không cần phải chịu đựng, bạn không cần phải trả giá. Việc này đã xong. Nếu bạn có thể tha thứ cho bản thân mình thì nghiệp quả sẽ biến mất giống như vậy. Từ thời điểm này trở đi, bạn có thể làm lại từ đầu. Và cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng hơn bởi đó là cách duy nhất để làm sạch các vết thương cảm xúc. Tha thứ là cách duy nhất để hàn gắn chúng.

Một khi chúng ta đã làm sạch các vết thương, chúng ta sẽ sử dụng phương thuốc đầy quyền năng để đẩy nhanh quá trình chữa lành. Tất nhiên, phương thuốc này cũng đến từ bậc thầy yêu thương. Yêu thương là liều thuốc có thể thúc đẩy quá trình chữa lành, không phải một phương thuốc nào khác, mà chính là tình yêu thương vô điều kiện. Không phải là: Tôi yêu bạn nếu... hoặc tôi yêu bản thân mình nếu... Không thể có nếu ở đây. Không biện hộ. Không giải thích. Chỉ là yêu thương. Yêu bản thân bạn, yêu hàng xóm của bạn và yêu kẻ thù của bạn. Điều này đơn giản, hết sức bình thường, nhưng chúng ta không thể yêu người khác cho đến

khi ta đã tự yêu chính bản thân mình. Đó chính là lý do vì sao chúng ta phải bắt đầu bằng cách tự yêu bản thân.

Có hàng triệu cách để thể hiện sự hạnh phúc của bạn, nhưng chỉ có một cách duy nhất để thực sự hạnh phúc. Đó là yêu thương. Không có bất kỳ một cách nào khác. Bạn không thể hạnh phúc nếu bạn không yêu bản thân mình. Đây là sự thật. Nếu bạn không yêu bản thân, bạn sẽ không có cơ hội để được hạnh phúc. Bạn không thể chia sẻ điều mà bạn không có. Nếu bạn không yêu bản thân thì bạn cũng không thể yêu người khác. Nhưng bạn có thể có nhu cầu được yêu thương, và nếu có ai đó cũng cần bạn, đó chính là điều là con người vẫn gọi là tình yêu. Nhưng KHÔNG. Đó là sự sở hữu, là sự ích kỉ, là sự kiểm soát và không tôn trọng đối phương. Đừng nói dối bản thân, đó không phải là tình yêu.

Lan truyền yêu thương từ bạn mới chính là cách duy nhất để được hạnh phúc. Yêu thương bản thân mình vô điều kiện. Hãy đầu hàng trước tình yêu đó. Bạn sẽ không còn phải chống chọi với cuộc đời. Bạn sẽ không còn chối bỏ bản thân. Bạn sẽ không còn cảm thấy mình có tội. Bạn chấp nhận bản thân như nó vốn là, chấp nhận mọi người như họ muốn là. Bạn có quyền được yêu, được cười, được hạnh phúc, được lan tỏa tình yêu thương, và không còn phải sợ khi nhận tình yêu thương.

Đó chính là chữa lành. Với ba nguyên tắc đơn giản: sự thật, sự tha thứ, và yêu thương bản thân, cả thế giới sẽ được chữa lành và sẽ không còn có bệnh viện tâm thần nữa.

Ba chìa khóa để chữa lành tâm trí đó đã được Chúa Giêsu truyền tải cho chúng ta nhưng Chúa không phải người duy nhất dạy chúng ta cách chữa lành. Đức Phật và thần Krishna cũng đã làm như vậy. Đã có rất nhiều bậc thầy đi đến cùng kết luận và dạy chúng ta những bài học giống nhau. Trên khắp thế giới, từ Nhật Bản cho tới Mexico tới Peru tới Ai Cập tới Hy Lạp, đã có những người được chữa lành. Chúng ta đã nhìn ra rằng căn bệnh đó nằm ở trong tâm trí con người, và họ đã sử dụng 3 phương pháp trên: sự thật, tha thứ và yêu thương bản thân. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy tình trạng tâm lí của mình như một căn bệnh, chúng ta có thể tìm thấy cách chữa. Chúng ta không phải chịu đựng thêm nữa, nếu chúng ta phát hiện ra tâm trí của mình đang bị ốm, cơ thể cảm xúc đang bị thương, chúng ta cũng có thể chữa lành.

Hãy thử tưởng tượng nếu tất cả loài người có thể bắt đầu thành thật với bản thân, tha thứ cho mọi người, và yêu thương tất cả mọi người. Nếu tất cả đều yêu thương theo cách này, họ sẽ không còn ích kỷ, họ cởi mở hơn để cho và nhận, và họ cũng sẽ không còn phán xét người khác. Sẽ không còn ai bàn tán nữa, và chất độc cảm xúc sẽ tan biến một cách đơn giản. Và chúng ta đang nói tới một Giấc Mơ về một hành tinh hoàn toàn khác.

Nó trông không giống với Trái đất. Đó chính là cái mà chúa Giêsu gọi là "thiên đường trên Trái đất", Đức Phật gọi là "Cõi niết bàn" và người Do Thái gọi là "Miền đất hứa." Đó chính là nơi tất cả chúng ta có thể sống trong yêu thương bởi vì chúng ta đặt sự chú ý của mình vào tình yêu. Chúng ta chọn để yêu.

Dù bạn gọi Giấc Mơ mới đó là gì, đó vẫn là một giấc mơ hoặc rất thật hoặc rất sai như là giấc mơ về địa ngục. Nhưng giờ đây bạn có thể chọn giấc mơ mà bạn muốn sống trong đó. Bạn có công cụ trong tay để tự chữa lành cho bản thân. Câu hỏi ở đây là: bạn sẽ làm gì với chúng?

Chương XII: CHÚA TRỜI TRONG BẠN

Bạn mang trong mình quyền năng để điều khiển tâm trí và sử dụng cơ thể của mình như một món đồ chơi yêu thích. Đó là lý do bạn ở đây để chơi đùa và vui vẻ. Chúng ta được sinh ra với quyền được hạnh phúc và tận hưởng cuộc sống. Chúng ta ở đây không phải để chịu đựng. Bất cứ ai muốn chịu đựng đều được chào đón để chịu đựng, nhưng chúng ta không buộc phải chịu đựng.

Vậy tại sao chúng ta phải chịu đựng? Bởi vì cả thế giới phải chịu đựng, và chúng ta cho rằng đau khổ là lẽ thường. Sau đó chúng ta tạo ra một hệ thống các niềm tin để hỗ trợ rằng "đó là chân lý." Tôn giáo của chúng ta nói rằng ta đến đây để chịu đựng đau khổ, cuộc sống là một thung lũng chất chứa nước mắt. Ngày hôm nay bạn chịu đựng, bạn nhẫn nại thì khi qua đời bạn sẽ nhận được phần thưởng xứng đáng. Những điều đó nghe thật đẹp nhưng sự thực không phải vậy.

Chúng ta lựa chọn đau khổ vì chúng ta đã từng phải chịu đau khổ. Nếu chúng ta tiếp tục có những lựa chọn như vậy, chúng ta sẽ tiếp tục phải chịu đựng. Giấc mơ của hành tinh mang câu chuyện nhân loại, sự tiến hóa của con người, và đau khổ là kết quả của sự tiến hóa đó. Con người đau khổ vì chúng ta biết những gì chúng ta tin, chúng ta biết tất cả những lời dối trá, và bởi vì chúng ta không thể hoàn thành tất cả những lời dối trá đó nên chúng ta đau khổ.

Việc bạn sẽ xuống địa ngục hay lên thiên đường sau khi chết đi không phải là sự thật. Mà sự thật là hiện tại bạn đang sống trong địa ngục hay sống trên thiên đường. Thiên đường và địa ngục chỉ tồn tại trong tâm trí. Nếu giờ đây chúng ta đang đau khổ thì khi chết chúng ta sẽ vẫn còn đau khổ, bởi tâm trí không chết vì não. Giấc mơ vẫn tiếp tục và khi giấc mơ của chúng ta là địa ngục, não của chúng ta chết đi và chúng ta vẫn đang mơ trong cùng một địa ngục. Sự khác biệt duy nhất giữa việc chết và ngủ là khi ngủ, chúng ta có thể tỉnh lại vì ta có bộ não. Khi chết, chúng ta không thể tỉnh lại vì chúng ta không có bộ não, nhưng giấc mơ thì vẫn tồn tại.

Thiên đường và địa ngục chính là ở đây và là hiện tại. Bạn không cần phải chờ đợi để chết. Nếu bạn chịu trách nhiệm về cuộc sống, về những hành động của

mình, thì tương lai của bạn nằm trong tay bạn, và bạn có thể sống ở thiên đường trong khi cơ thể bạn vẫn đang hoạt động.

Giấc mơ mà hầu hết con người tạo ra trên hành tinh này hiển nhiên là địa ngục. Điều này không phải là đúng hoặc sai hoặc tốt hoặc xấu, và không có ai để đổ lỗi. Chúng ta có thể đổ lỗi cho cha mẹ mình không? Không. Bởi họ đã làm hết sức mình khi đưa bạn đến với thế giới này trong hình hài một đứa trẻ. Ông bà của bạn cũng đã làm vậy với cha mẹ bạn, theo cái cách tốt nhất mà họ có thể. Khi bạn có con, bạn cũng sẽ như vậy. Làm thế nào bạn có thể đổ lỗi cho chính mình? Nhận biết không có nghĩa là bạn cần phải đổ lỗi cho một ai đó, hoặc thấy tội lỗi cho những gì bạn đã làm.

Làm sao chúng ta có thể thấy tội lỗi hoặc đổ lỗi cho một căn bệnh tinh thần đang lây lan một cách nghiêm trọng?

Bạn biết đấy, mọi thứ tồn tại đều là hoàn hảo. Bạn hoàn hảo theo cách của bạn. Đó là sự thật. Bạn là một bậc thầy. Ngay cả khi bạn làm chủ sự tức giận và ghen tuông thì sự tức giận và ghen tuông trong bạn là hoàn hảo. Ngay cả khi bạn có một bộ phim gay cấn đang diễn ra trong cuộc sống của mình thì đó là sự hoàn hảo và đẹp đẽ. Bạn có thể xem một bộ phim như Cuốn theo chiều gió và khóc từ đầu đến cuối phim. Vậy ai nói rằng địa ngục không tuyệt vời? Địa ngục có thể truyền cảm hứng cho bạn. Thậm chí địa ngục là sự hoàn hảo, bởi chỉ có sự hoàn hảo tồn tại. Thậm chí ngay khi bạn mơ thấy địa ngục trong đời mình, bạn hoàn hảo theo cách của bạn.

Chỉ có kiến thức làm chúng ta tin rằng chúng ta không hoàn hảo. Kiến thức chẳng có gì hơn việc mô tả về Giấc mơ, Giấc mơ là không có thật, vì vậy kiến thức cũng không có thực. Bất kể kiến thức đến từ đâu, nó chỉ là một điểm của nhận thức. Một khi bạn chuyển đổi nhận thức thì Giấc mơ không còn là thực nữa. Chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy chính mình với mớ kiến thức của chúng ta. Cuối cùng, đó là những gì chúng ta đang tìm kiếm: tìm ra chính mình, để được là chính mình, để sống cuộc đời của chính mình thay vì sống Ký sinh - cuộc đời chúng ta được lập trình để sống.

Kiến thức sẽ không dẫn chúng ta đến với chính mình mà nó mang lại cho chúng ta sự hiểu biết. Chúng ta cần phân biệt giữa kiến thức và sự hiểu biết, vì chúng không giống nhau.

Giao tiếp là phương thức chính mà chúng ta dùng để sử dụng kiến thức, để bày tỏ sự đồng ý với những gì chúng ta tiếp nhận. Kiến thức là công cụ duy nhất chúng ta cần trong giao tiếp, bởi con người hầu như không truyền đạt từ trái tim đến trái tim. Điều quan trọng là làm sao để sử dụng kiến thức khi chúng ta đang dần trở thành nô lệ của nó và ta không còn tự do nữa.

Sự hiểu biết không liên quan đến kiến thức, nó liên quan đến tự do. Khi bạn hiểu biết, bạn tự do sử dụng tâm trí và tự vận hành cuộc đời mình. Một tâm trí lành mạnh là một tâm trí không ký sinh, nó được tự do theo cách khác với trước khi nó bị thuần hoá. Khi bạn chữa lành tâm trí của mình, bạn thoát khỏi giấc mơ, bạn chẳng còn ngây thơ ngờ nghệch nữa mà trở nên hiểu biết hơn. Một lần nữa bạn trở lại như một đứa trẻ, tuy nhiên khác biệt lớn ở đây là: đứa trẻ thì quá ngây thơ, và đó chính là lý do khiến nó dễ rơi vào đau khổ và bất hạnh. Người vượt qua được giấc mơ là người khôn ngoan, vì thế họ sẽ không vấp ngã nữa, bởi giờ đây họ biết rằng họ có kiến thức về Giấc mơ.

Bạn không cần phải tích lũy kiến thức để trở nên hiểu biết, bất cứ ai cũng có thể trở nên khôn ngoan. Bất kỳ ai. Khi bạn hiểu biết, cuộc sống sẽ dễ dàng hơn vì bạn chính là bạn. Thật khó để cố gắng trở thành một ai đó không phải bạn, thuyết phục bản thân và mọi người rằng bạn là một người khác. Việc cố gắng để trở thành một người khác sẽ nuốt hết năng lượng của bạn, còn việc là chính mình lại không cần bất kỳ một sự nỗ lực nào.

Khi bạn trở nên hiểu biết, bạn không phải sử dụng tất cả những hình ảnh mà bạn tạo ra và không phải giả vờ là một điều gì khác. Bạn chấp nhận bản thân theo cách của chính bạn, và việc bạn hòa toàn chấp nhận mình, bạn sẽ nhận được sự chấp nhận của mọi người. Bạn không cố gắng thay đổi người khác hoặc áp đặt quan điểm của bạn lên ai đó. Bạn tôn trọng niềm tin của người khác. Bạn chấp nhận cơ thể và nhân sinh quan trong mình với tất cả bản năng sống. Không có gì sai với việc trở thành một con vật. Chúng ta là động vật, và động vật luôn sống theo bản năng của nó.

Chúng ta là con người, và vì chúng ta thông minh, chúng ta học được cách kìm nén bản năng, chúng ta không nghe những điều đến từ trái tim. Đó là lý do tại sao ta chống lại bản thân và cố gắng chế ngự các nhu cầu của bản thân hoặc phủ nhận sự tồn tại của chúng. Đây không phải là 1 điều khôn ngoan.

Khi bạn trở nên hiểu biết, bạn tôn trọng cơ thể, tâm trí và linh hồn của mình. Cuộc sống của bạn được kiểm soát bằng trái tim, không phải bằng cái đầu. Bạn không còn tiếp tục hủy hoại bản thân, hạnh phúc và tình yêu của mình. Cảm giác tội lỗi và đổ lỗi cho ai đó sẽ không còn đeo bám bạn, bạn thôi buộc tội chính mình, và cũng sẽ không còn đánh giá bất cứ ai khác. Và từ khoảnh khắc đó, tất cả những niềm tin khiến bạn không hạnh phúc, đẩy bạn phải chiến đấu, làm cho cuộc sống của bạn trở nên khó khăn sẽ tan biến.

Hãy từ bỏ tất cả những ý tưởng về việc trở thành điều gì đó không phải bạn để trở về với chính mình. Khi bạn để cho bản năng dẫn lối, bạn là chính mình thì bạn sẽ không còn phải chịu đựng nữa, bạn để cuộc sống là Chúa trời chi phối. Khi bạn từ bỏ, khi sự đấu tranh và phản đối trong bạn không còn, thì bạn sẽ không có đau khổ nữa.

Trở nên hiểu biết là việc bạn luôn đi theo cái cách đơn giản nhất để được là chính mình, bất cứ điều gì bạn đang có. Đau khổ không là gì khác ngoài việc chống lại Chúa Trời. Càng chống cự, bạn sẽ càng đau khổ. Đơn giản vậy thôi.

Hãy tưởng tượng rằng ngày qua ngày, bạn thức giấc sau một giấc mơ và hoàn toàn khỏe mạnh. Bạn không còn bị thương, không còn bị nhiễm độc tình cảm. Hãy tưởng tượng sự tự do mà bạn sẽ được trải qua. Tất cả những điều sẽ mang lại hạnh phúc cho bạn, bất cứ nơi nào bạn đi qua. Tại sao ư? Bởi một người khỏe mạnh sẽ không sợ bày tỏ tình yêu. Bạn không sợ sống, và không sợ yêu. Hãy tưởng tượng bạn sẽ sống, sẽ đối xử với những người xung quanh ra sao khi trong bạn không còn những vết thương và cảm xúc không còn nhiễm độc.

Trong các trường bí ẩn khắp thế giới, điều này được gọi là sự thức tỉnh. Nó giống như việc một ngày bạn thức dậy và không còn bị thương tổn về tình cảm. Khi không còn mang những vết thương trong tâm hồn, ranh giới sẽ biến mất, và bạn bắt đầu thấy mọi thứ như nó vốn có chứ không phải theo hệ thống niềm tin của bạn.

Khi bạn mở mắt và những vết thương không còn, bạn trở nên hoài nghi không phải là việc bạn nhấn mạnh tầm quan trọng của bản thân bằng cách nói cho mọi người biết bạn thông minh ra sao, hoặc làm cho người khác tin vào những điều dối trá đó. Không, khi bạn thức tỉnh, bạn trở nên hoài nghi vì rõ ràng trong mắt bạn lúc

này Giấc mơ không còn là sự thật. Bạn mở mắt, thức tỉnh và mọi thứ trở nên rõ ràng.

Khi bạn thức tỉnh, bạn vượt qua một chặng đường và sẽ không quay lại nữa. Bạn không còn nhìn thế giới theo cái cách tương tự nữa. Bạn vẫn mơ ước vì bạn không thể tránh được giấc mơ, vì đó là chức năng của tâm trí, nhưng sự khác biệt ở đây là bạn nhận biết được đó là giấc mơ. Biết rằng, bạn có thể tận hưởng giấc mơ hoặc trải qua nó. Điều đó phụ thuộc vào bạn.

Sự thức tỉnh giống như việc bạn ở trong một bữa tiệc, nơi có hàng ngàn người và mọi người đều say, trừ bạn. Bạn là người duy nhất tỉnh táo trong bữa tiệc. Đó là sự thức tỉnh, bởi sự thật là hầu hết mọi người đều nhìn thế giới này thông qua những vết thương tình cảm hay qua chất gây nghiện tình cảm của mình. Họ không nhận thức rằng họ đang sống trong địa ngục giấc mơ, rằng việc họ đang sống trong giấc mơ cũng giống như cá bơi trong nước mà không biết rằng mình đang sống trong nước.

Khi chúng ta thức tỉnh và là người duy nhất tỉnh táo trong bữa tiệc mà mọi người đều say xỉn, chúng ta có thể thấy thương hại vì chúng ta cũng đã từng say. Chúng ta không cần phải phán xét, thậm chí cả những người đang chìm đắm trong địa ngục, bởi vì chúng ta cũng đã từng sống trong địa ngục.

Khi bạn thức, trái tim bạn là một biểu hiện của Tinh thần, Tình Yêu và Cuộc sống. Sự thức tỉnh là khi bạn nhận thức rằng mình là Cuộc sống và mọi thứ đều có thể. Điều kì diệu có thể xảy ra mọi lúc vì chúng đến từ trái tim. Trái tim ta hiệp thông trực tiếp với linh hồn, và khi trái tim lên tiếng, thì dù cái đầu có kháng cự thì điều gì đó bên trong bạn cũng đã thay đổi, trái tim bạn mở ra một trái tim khác, và tình yêu đích thực là hoàn toàn có thể.

Có một câu chuyện cũ của Ấn Độ về Thiên Chúa, Brahma, người luôn chỉ có một mình. Không có gì tồn tại ngoài Brahma, chính điều này khiến ông rất buồn chán. Brahma quyết định chơi một trò chơi, nhưng không có ai để chơi cùng.

Vì vậy, để vui hơn, ông đã tạo ra một nữ thần xinh đẹp, Maya. Khi Maya được tạo ra, Brahma đã nói với cô mục đích sự tồn tại của cô và cô nói: "Được rồi, chúng ta hãy chơi một trò chơi hấp dẫn nhất nhé, nhưng ông phải làm theo những gì tôi nói". Brahma đồng ý. Theo chỉ dẫn của Maya, ông đã tạo ra toàn bộ vũ trụ.

Brahma tạo ra mặt trời và các vì sao, mặt trăng và các hành tinh. Sau đó ông tạo ra sự sống trên trái đất: động vật, đại dương, bầu khí quyển, mọi thứ.

Maya nói: "Thế giới mà ông tạo ra thật đẹp đẽ. Bây giờ tôi muốn ông hãy tạo ra một loại động vật có trí thông minh và biết ghi nhận sự sáng tạo của ông." Cuối cùng Brahma đã tạo ra con người. Sau khi ông kết thúc mọi việc, ông hỏi Maya khi nào trò chơi sẽ bắt đầu.

"Chúng ta sẽ bắt đầu ngay bây giờ" cô nói. Cô cắt Brahma ra thành hàng ngàn mảnh nhỏ, đặt từng mảnh nhỏ xíu đó vào mỗi con người và nói, "Bây giờ trò chơi bắt đầu, tôi sẽ khiến ông quên đi những gì ông đang có, và việc của ông là hãy tìm lại chính mình". Maya đã tạo ra giấc mơ, và cho đến bây giờ, Brahma vẫn đang cố gắng nhớ lại mình là ai. Brahma đang ở bên trong bạn, và Maya đang ngăn bạn nhớ ra bạn là ai.

Khi bạn tỉnh dậy sau một giấc mơ, một lần nữa bạn trở thành Brahma và lấy lại thần tính của mình. Và khi Brahma bên trong bạn nói rằng "Tôi đã tỉnh dậy rồi đây, vậy phần còn lại của tôi thì sao?" Bạn biết các mánh khóe của Maya và có thể chia sẻ sự thật với những người khác - người cũng sẽ thức dậy. Hai người tỉnh táo sẽ khiến bữa tiệc vui vẻ hơn. Ba người tỉnh táo thì niềm vui đó lại càng tăng lên. Hãy bắt đầu từ bạn. Sau đó những người khác cũng sẽ bắt đầu thay đổi, cho đến khi toàn bộ ước mơ, toàn bộ những người trong bữa tiệc đều tỉnh táo.

Những giáo lý đến từ Ấn Độ, từ Toltecs, Kitô hữu, người Hy Lạp - từ các xã hội trên khắp thế giới - đến từ cùng một sự thật. Họ nói về việc khai phá Chúa Trời và sự tìm kiếm Chúa Trời bên trong bạn. Họ nói về việc bạn hãy để trái tim mình được hoàn toàn mở rộng và hiểu biết hơn. Hãy tưởng tượng thế giới này sẽ ra sao khi mọi người đều mở lòng và tìm thấy tình yêu bên trong mình? Tất nhiên chúng ta có thể làm điều đó. Mọi người đều có thể làm theo cách riêng của mình, không phải đi theo bất kỳ ý tưởng áp đặt nào. Đó là sự tìm kiếm bản thân và thể hiện bản thân theo cách riêng của bạn. Đó là lý do tại sao cuộc sống của bạn là một nghệ thuật. Toltec nghĩa là "nghệ sĩ của tinh thần." Toltecs là những người có thể thể hiện bằng trái tim, người có tình yêu vô điều kiện.

Bạn sống nhờ sức mạnh của Chúa Trời, đó là sức mạnh của sự sống. Bạn chính là Cuộc sống, nhưng vì bạn suy nghĩ bằng lý trí nên bạn quên đi chính mình, rồi dễ dàng nhìn người khác và nói rằng: "Ôi, đã có Chúa Trời. Chúa Trời sẽ chịu trách

nhiệm về mọi thứ. Đức Chúa Trời sẽ cứu rỗi tôi". Nhưng không phải vậy. Đức Chúa Trời chỉ đến để nói với bạn - nói với Thượng Đế trong bạn - hãy ý thức, lựa chọn, can đảm vượt qua tất cả những nỗi sợ hãi trong bạn và thay đổi chúng. Và rồi bạn sẽ không còn sợ tình yêu nữa. Sợ yêu là một trong những nỗi sợ lớn nhất của con người. Vì sao ư? Vì trong giấc mơ chung của hành tinh, một trái tim tan vỡ có nghĩa là "Thật đáng thương".

Có lẽ bạn tự hỏi, "Nếu chúng ta thật sự là Cuộc sống hay là Đức Chúa Trời, vậy tại sao chúng ta không biết điều đó?" Câu trả lời là vì chúng ta được lập trình để không biết điều đó. Chúng ta được dạy rằng: "Bạn là con người và đó chính là những hạn chế của bạn". Sau đó, bạn hạn chế khả năng của mình bằng nỗi sợ hãi. Bạn chính là những gì mà bạn tin tưởng. Con người là những pháp sư quyền năng. Khi bạn tin vào những gì mình đang có, thì đó chính là những gì bạn mà đang có. Bạn có thể làm điều đó bởi vì bạn là Cuộc sống, Thiên Chúa, Ý định. Ngay bây giờ, bạn mang trong mình quyền năng để được là chính mình. Đó không phải là lý trí suy nghĩ kiểm soát sức mạnh của bạn mà là những gì mà bạn tin tưởng.

Bạn thấy đấy, mọi thứ đều liên quan tới niềm tin. Bất cứ điều gì chúng tin tưởng sẽ điều khiển sự tồn tại và cuộc sống của chúng ta. Hệ thống niềm tin mà chúng ta tạo ra giống như một cái hộp nhỏ mà chúng ta đặt vào bên trong mình, chúng ta không thể trốn thoát vì chúng ta tin rằng chúng ta không thể trốn thoát được. Đó là hiện trạng của chúng ta. Con người tạo ra ranh giới riêng và hạn chế riêng của bản thân. Chúng ta nói về những con người có thể, và những gì là không thể. Sau đó, chỉ vì chúng ta tin vào những điều đó nên nó trở thành sự thật.

Những lời tiên tri của người Toltec đã dự đoán được sự khởi đầu của một thế giới mới, nơi mà con người chịu trách nhiệm về niềm tin và cuộc sống của mình. Đã đến lúc bạn sẽ trở thành bậc thầy của riêng bạn và không cần người khác nói cho bạn biết Ý Chúa là gì. Giờ đây, bạn và Đức Chúa Trời đối mặt nhau mà không cần bất kỳ sự trung gian nào. Bạn đã tìm kiếm và giờ bạn tìm thấy Chúa Trời bên trong bạn. Đức Chúa Trời không còn tồn tại bên ngoài bạn nữa.

Khi bạn biết rằng sức mạnh Cuộc sống tồn tại bên trong bạn, bạn chấp nhận Thánh thần trong mình. Bạn khiêm tốn vì bạn cũng nhìn thấy cùng một Thánh thần đó bên trong người khác. Bạn thấy Đức Chúa Trời thật dễ hiểu vì mọi thứ đều là sự biểu hiện của ngài. Cơ thể rồi sẽ chết đi, tâm cũng sẽ tan biến, nhưng bạn thì

không. Bạn là bất tử. Bạn tồn tại hàng tỷ năm nay thông qua những hình hài, biểu hiện khác nhau. Vì bạn là Cuộc sống, và Cuộc sống thì không thể chết được. Bạn ở trong những tán cây, là chú bướm, con cá, là không khí, là mặt trăng, mặt trời. Bất cứ nơi nào bạn đi qua, bạn chính là nơi đó, chờ đợi bản thân mình.

Thân thể của bạn là một ngôi đền, một ngôi đền sống nơi mà Chúa Trời sinh sống. Tâm trí của bạn cũng là một ngôi đền sống mà Chúa Trời đang nương náu. Đức Chúa Trời đang sống trong bạn mà bằng chứng ở đây là bạn đang sống. Cuộc sống của bạn là bằng chứng. Tất nhiên, trong đầu bạn vẫn tồn tại những điều rác rưởi và chất độc tình cảm, nhưng trong đó tồn tại cả Chúa Trời.

Bạn không phải làm bất cứ điều gì để đến với Chúa Trời, để giác ngộ, để thức tỉnh. Không ai có thể đưa bạn đến với Đức Chúa Trời. Bất cứ ai nói rằng họ sẽ đưa bạn đến với Chúa là nói dối, bởi vì bạn đã ở đó rồi. Duy chỉ có một cuộc đời, và muốn hay không, chống lại nó hay không thì chẳng cần phải nỗ lực bạn đã ở cạnh Đức Chúa trời rồi.

Điều duy nhất còn lại là hãy tận hưởng cuộc sống của bạn, hãy sống, chữa lành tâm hồn của mình để tạo ra cuộc sống của chính bạn theo cách mà bạn cởi mở chia sẻ tất cả tình yêu bên trong mình.

Cả thế giới có thể yêu bạn, nhưng tình yêu đó sẽ không làm bạn hạnh phúc. Vậy điều gì khiến bạn hạnh phúc? đó chính là tình yêu đến từ chính bản thân bạn. Nó tạo nên sự khác biệt, không phải là tình yêu mà mọi người dành cho bạn. Tình yêu của bạn dành cho mọi người chỉ là một nửa, nửa khác có thể là một cái cây, một con chó hay một đám mây. Bạn là một nửa, nửa còn lại là những gì bạn cảm nhận. Bạn là một nửa như một người mơ mộng, và giấc mơ là một nửa khác.

Bạn tự do yêu thương. Nếu sự lựa chọn của bạn là ở trong một mối quan hệ, và người yêu của bạn đang cùng chơi một trò chơi thì đó quả là một món quà! Khi mối quan hệ của bạn hoàn toàn thoát khỏi địa ngục, bạn yêu thương bản thân nhiều hơn và không cần phải dính lấy nhau nữa. Nhờ vậy, bạn có nhau và tạo nên cái đẹp. Những gì hai bạn sẽ tạo ra đó chính là giấc mơ thiên đường.

Bạn hoàn toàn làm chủ nỗi sợ hãi và sự tự loại bỏ trong bạn. Giờ đây bạn tự yêu mình. Bạn có thể mạnh mẽ, bạn có sức mạnh đến nỗi chỉ với việc tự yêu mình, bạn có thể biến giấc mơ của mình từ sợ hãi sang tình yêu, từ đau khổ đến hạnh phúc.

Sau đó, giống như mặt trời, bạn cho đi ánh sáng và tình yêu một cách vô điều kiện. Khi bạn yêu vô điều kiện, bạn với tư cách một con người, và bạn với tư cách là Chúa Trời phù hợp với Tinh thần cuộc sống đang chảy trong bạn. Cuộc sống của bạn trở thành biểu hiện của vẻ đẹp Tinh thần. Cuộc sống không còn là một giấc mơ, nếu bạn biết tạo ra cuộc sống bằng tình yêu thì giấc mơ của bạn sẽ trở thành một kiệt tác nghệ thuật.

LỜI NGUYỆN CẦU

Hãy dành vài phút nhắm mắt lại, mở cửa trái tim và cảm nhận tất cả tình yêu đến từ trái tim bạn.

Tôi muốn bạn cùng tôi tham gia vào một lời cầu nguyện đặc biệt để trải nghiệm sự giao hòa với Đấng tạo hóa của chúng ta.

Tập trung sự chú ý của bạn vào phổi, như thể chỉ có phổi tồn tại. Cảm nhận niềm hân hoan khi phổi của bạn được mở rộng để đáp ứng nhu cầu lớn nhất của cơ thể con người, đó là thở.

Hít một hơi thật sâu và cảm nhận không khí căng phồng lá phổi của bạn. Cảm nhận không khí bắt nguồn từ tình yêu. Lưu ý mối liên hệ giữa không khí và phổi là sự kết nối tình yêu. Mở rộng lá phổi để không khí tràn ngập cho đến khi cơ thể của bạn có nhu cầu loại bỏ nó. Sau đó thở ra, và cảm nhận niềm vui một lần nữa. Khi chúng ta đáp ứng bất kỳ nhu cầu nào của cơ thể con người, nó sẽ gửi cho chúng ta một niềm vui. Việc thở mang lại cho chúng ta niềm vui. Chỉ cần hít thở là đủ để chúng ta luôn hạnh phúc, tận hưởng cuộc sống. Chỉ cần sống là đủ. Cảm nhận được niềm vui của cuộc sống, niềm vui của tình yêu ...

CẦU NGUYỆN CHO SỰ NHẬN THỨC

Hôm nay, chúng tôi - Đấng Sáng tạo Vũ trụ yêu cầu bạn mở rộng trái tim và thị giác của mình để có thể tận hưởng mọi sự sáng tạo trong bạn và sống trong tình yêu vĩnh cửu. Hãy giúp chúng tôi nhìn thấy bạn trong những điều mà chúng tôi cảm nhận được bằng mắt, tai, trái tim, bằng tất cả các giác quan của chúng tôi. Hãy để chúng tôi nhận biết đôi mắt đầy tình yêu, để chúng tôi tìm thấy bạn trong bất cứ nơi nào chúng tôi đi qua, thấy bạn trong những điều bạn tạo ra. Hãy để chúng tôi nhìn thấy bạn trong mỗi tế bào cơ thể, trong xúc cảm của tâm trí, trong mỗi giấc mơ, trong mỗi bông hoa, trong mỗi người chúng tôi gặp gỡ. Bạn chẳng thể trốn

tránh chúng tôi bởi bạn ở khắp mọi nơi, và chúng tôi là với bạn là một. Hãy để chúng tôi nhận thức được sự thật này.

Hãy để chúng tôi nhận thức được sức mạnh để tạo ra một giấc mơ thiên đường nơi mọi thứ đều có thể. Hãy sử dụng trí tưởng tượng để dẫn đường cho những giấc mơ cuộc sống, sự kỳ diệu của sáng tạo. Để có thể sống mà không sợ hãi, không tức giận, không ghen tị. Hãy thắp lên ánh sáng và để cho ngày hôm nay là ngày mà chúng ta cho tình yêu và hạnh phúc. Hôm nay hãy để một điều gì đó bất thường xảy ra, thay đổi cuộc sống của chúng ta mãi mãi: Hãy để mọi thứ chúng ta làm và nói là một biểu hiện của vẻ đẹp trong trái tim, dựa trên tình yêu.

Hãy giúp chúng tôi theo cách của bạn, yêu theo cách mà bạn yêu, chia sẻ theo cách bạn chia sẻ, để tạo ra một kiệt tác tuyệt đẹp và tình yêu tương tự như tất cả sự sáng tạo đều là những kiệt tác của vẻ đẹp và tình yêu. Bắt đầu từ hôm nay và dần dần theo thời gian, hãy giúp chúng tôi nhân lên sức mạnh của tình yêu để chúng ta có thể tạo ra một kiệt tác của nghệ thuật - cuộc sống của chính chúng ta. Hôm nay, chúng tôi – Đấng Tạo Hóa gửi đến bạn tất cả lòng biết ơn và tình yêu của chúng tôi, vì bạn đã cho chúng ta Cuộc sống. Amen.

CẦU NGUYỆN CHO LÒNG YÊU THƯƠNG

Hôm nay, chúng tôi - Đấng Sáng tạo vũ trụ yêu cầu bạn giúp chúng tôi chấp nhận bản thân chính mình theo cách của bạn, mà không phán xét. Hãy chấp nhận tâm trí theo cách của nó, với tất cả cảm xúc, hy vọng, ước mơ, tính cách và sự khác biệt của chúng ta. Hãy chấp nhận cơ thể theo cách của nó, với tất cả vẻ đẹp và sự hoàn hảo của nó. Hãy yêu thương mình thật nhiều, nhiều đến mức chúng ta không bao giờ từ bỏ bản thân hoặc phá hoại hạnh phúc, tự do và tình yêu của chúng ta.

Từ bây giờ, hãy để mọi hành động, mọi phản ứng, mọi suy nghĩ, mọi cảm xúc, đều dựa trên tình yêu. Giúp chúng tôi - Đấng Tạo Hóa nhân lên tình yêu thương của chúng ta cho đến khi toàn bộ giấc mơ về cuộc đời chúng ta biến đổi, từ sợ hãi và kịch tính đến tình yêu và niềm vui. Hãy để sức mạnh của tình yêu bản thân của chúng ta đủ mạnh để phá vỡ tất cả những điều dối trá mà chúng ta đã tự lập trình để tin - tất cả những lời dối trá rằng chúng ta không đủ mạnh, không đủ thông minh, chúng ta không thể làm được. Hãy để sức mạnh của tình yêu bản thân mạnh mẽ đến nỗi chúng ta không còn phải sống cuộc sống theo ý muốn của người khác nữa. Hãy hoàn toàn tin tưởng vào sự lựa chọn mà chúng ta phải làm. Với tình yêu

bản thân, chúng ta không còn sợ phải đối mặt với bất kỳ trách nhiệm nào trong cuộc sống hoặc đối mặt với bất kỳ vấn đề nào. Chúng ta giải quyết chúng khi chúng phát sinh. Bất cứ điều gì chúng ta muốn đạt được, hãy để nó được thực hiện với sức mạnh của tình yêu thương bản thân mình.

Bắt đầu từ hôm nay, hãy yêu thương mình đến nỗi chúng ta sẽ không còn thiết lập bất cứ tình huống nào chống lại mình. Chúng ta có thể sống cuộc sống của chính mình và không giả vờ là người khác hay để được người khác chấp nhận. Chúng ta không còn cần người khác chấp nhận chúng ta hoặc nói cho chúng ta biết chúng ta cần phải tốt như thế nào bởi vì chúng ta biết mình là ai. Với sức mạnh của tình yêu bản thân, chúng ta hãy tận hưởng những gì chúng ta thấy mỗi khi soi gương. Một nụ cười tươi tắn nở trên môi làm tăng vẻ đẹp bên trong và bên ngoài. Hãy cảm nhận tình yêu bản thân mãnh liệt và tận hưởng sự hiện diện của chính mình.

Chúng ta hãy yêu thương bản thân mình và không phán xét, vì khi chúng ta đánh giá, chúng ta sẽ thấy tội lỗi và tội lỗi rằng chúng ta cần phải bị trừng phạt, và chúng ta mất đi quan điểm của tình yêu. Củng cố ý chí để tha thứ cho chính mình. Làm sạch tâm trí khỏi các chất độc xúc cảm và những phán xét đề bản thân được sống trong an yên trong tình yêu.

Hãy để tình yêu bản thân trở thành sức mạnh thay đổi giấc mơ cuộc đời của chúng ta. Với quyền năng mới này, sức mạnh của tình yêu bản thân, chúng ta hãy thay đổi mọi mối quan hệ mình có, bắt đầu bằng mối quan hệ của chúng ta với chính mình. Thoát khỏi bất kỳ cuộc xung đột nào với người khác. Hãy chia sẻ thời gian của mình với những người thân yêu và tha thứ cho họ vì bất kỳ sự bất công nào đã từng hiện lên trong tâm trí của chúng ta. Hãy yêu thương mình nhiều đến nỗi chúng ta có thể tha thứ cho bất cứ ai đã từng làm tổn thương ta trong cuộc sống.

Hãy can đảm yêu thương gia đình và bạn bè vô điều kiện, và thay đổi mối quan hệ của mình một cách tích cực và yêu thương nhất. Tạo ra các kênh truyền thông mới trong các mối quan hệ của mình để không còn sự kiểm soát, không có người chiến thắng hoặc kẻ thua cuộc. Cùng nhau làm việc vì tình yêu, niềm vui và hòa hợp.

Hãy để mối quan hệ với gia đình và bạn bè được dựa trên sự tôn trọng và niềm vui. Và chúng ta không còn cần phải nói với họ cách suy nghĩ hoặc làm thế nào để trở thành. Hãy để mối quan hệ lãng mạn là mối quan hệ tuyệt vời nhất, chúng ta hãy cảm thấy niềm vui mỗi khi chúng ta chia sẻ bản thân với người yêu. Chấp nhận người khác theo cách của họ mà không phán xét, vì khi chúng ta từ chối họ nghĩa là chúng ta tự phủ nhận mình. Khi chúng ta chối bỏ chính mình, chúng tôi bác bỏ người khác.

Hôm nay là một khởi đầu mới. Hãy bắt đầu cuộc sống của chúng ta ngay từ ngày hôm nay với sức mạnh của tình yêu bản thân. Giúp chúng ta tận hưởng cuộc sống, tận hưởng các mối quan hệ của chúng ta, khám phá cuộc sống, chấp nhận rủi ro, sống, và không còn sợ hãi tình yêu nữa. Chúng ta hãy mở lòng với tình yêu vì đó là quyền thừa kế của chúng ta.

Hãy giúp trở thành bậc thầy của lòng biết ơn, hào phóng và tình yêu để có thể tận hưởng mọi sáng tạo trong bạn. Amen.